Кулинарная энциклопедия

том 36

Т

(Тахина — Тулумба)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 36 томе:
– секреты идеального теста;
– чем интересна турецкая кухня;
– что приготовить из тофу или трески;
– всё о телятине, толокне и трюфелях;
– что такое тельное, тжвжик и токмач;
– рецепты десертов тирамису и «три молока»;
– какой суп стал «визитной карточкой» тайской кухни
и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 36. Т. Тахина – Тулумба
  -
  - Тахина (тахинная паста, тхина)
  - Творог
    -
    - Пирог с творожным кремом и малиной
    - Творожный торт
  - Творожник
  - Творожный рис
  - Творопыш
    -
    - Творожная запеканка
  - Текила
    -
    - Текила санрайз
    - Текила бум
  - Текс-мекс
    -
    - Тельное
  - Телятина
    -
    - Телятина с белыми грибами
  - Темаки
  - Температура
    -
    - Основные значения температуры для запекания мяса, птицы и рыбы:
  - Темпура
    -
    - Креветки темпура
  - Теппаньяки

- Терияки
  -
  - Курица терияки
- Термометр кулинарный
- Термос
- Террин
  -
  - Террин из телячьей печени
- Тесто
- Тесторезка
  -
- Тефлон
- Тефтели
  -
  - Мексиканский суп с тефтелями
  - Тефтели в томатном соусе
- Теша
- Тёплый салат
  -
  - Тёплый салат с куриной грудкой и рукколой
- Тёрка
- Тжвжик
- Тиан
  -
  - Тиан из лосося
- Тибетский чай
- Тикка
- Тилапия (тиляпия)
  -
  - Тилапия жареная
  - Рулетики из тилапии со сливочным сыром
- Тильзитер
- Тимбале
- Тимбаль
- Тимьян (чабрец)
  -
  - Курица с тыквой и тимьяном
- Тирамису
- Тиропита
- Тиффани
- Ткемали
- Тклапи
- Тмин
  -

- Тушёная капуста с тмином
- Тобико
- Тодди
- Токай
- Токаница (токань)
- Токмач
- Толма
- Толма по-эчмиадзински
- Толокно
- Коктейль из толокна, груши и шпината
- Толстолобик
- Заливное из толстолобика
- Толченики
- Толченики в томатном соусе
- Том Кха Кай
- Том По Тэк
- Том Ям
- Томалли
- Томат
- Томатилло
- Томатная паста
- Томатный сок
- Томатный суп
- Томатный суп с пастой
- Томление
- Томлёное рагу с телятиной
- Тоник
- Тонкацу
- Топинамбур
- Салат с топинамбуром, морковью и арахисом
- Топлёное масло
- Баранина в томатном соусе на топлёном масле
- Топлёное молоко

- Заварные блины на топлёном молоке
- Топорик для мяса
- Топпинг
- Торт
  -
  - Торт с маком
  - Шоколадный торт
- Торт печёночный
  -
  - Торт из куриной печени
- Тортеллини
  -
  - Тортеллини в сливочном соусе с базиликом
- Тортильони
  -
  - Тортильони, запечённые с мясным соусом и сыром
- Тортилья
  -
  - Запечённая картофельная тортилья
  - Тортилья
  - Тортильи с говядиной
- «Тóска»
- Тост
  -
  - Тосты с сыром, ветчиной и помидорами
  - Тосты с грибами и козьим сыром
- Тост «Мельба»
- Тост «Скаген»
- Тостада
  -
  - Тостада с курицей
- Тостер
- Тофу
  -
  - Фаршированный тофу
  - Суп с тофу и грибами
- Тоффи
  -
- Травы
- Трайфл
  -
  - Малиново-творожный трайфл
- Траттория

- Трдельник (трдло)
- Трепанг (голотурия)
- Трес лечес («три молока»)
- Треска
  -
  - Салат с печенью трески
  - Треска под соусом бешамель
- Трипл сек
- Тролль-крем
- Трубач
- Трубочка
  -
  - Вафельные трубочки с варёной сгущёнкой
- Трюфель
  -
  - Шоколадные трюфели
- Трюфельное масло
- Тузлук
- Тулма
- Тулумба
  -
  - Тулумба татлысы
- Тульский пряник

- notes
  - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 36. Т. Тахина – Тулумба

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Тахина (тахинная паста, тхина)

Распространённая на Среднем Востоке густая жирная паста из молотого кунжутного семени. Тахина используется как дополнительный ингредиент к различным блюдам, также её часто подают отдельно со свежими лепёшками. Кроме того, она служит основой для многих соусов. Тахинная масса используется для приготовления многих восточных сладостей, в том числе и одной из самых известных – халвы.

Использование тахины давно распространилось далеко за пределы Востока. Кунжутную пасту едят в Китае и Индии, в США и Бразилии, и даже в скандинавских странах её используют для приготовления рыбных пресервов.

Время приготовления: 20 мин

100 г кунжута
2 ст. л. кунжутного или оливкового масла

Калорийность: 695 ккал

• Кунжут высыпать в сухую форму для запекания, прокаливать его в духовке при 180 °С около 10 минут, постоянно помешивая, стараясь избежать сильного потемнения семян.

• Всыпать горячий кунжут в чашу блендера, добавить масло и перемолоть всё до консистенции нежирной сметаны.

• Пасту можно использовать сразу, остатки следует хранить в герметичной таре, в холодильнике – не более недели.

Творог

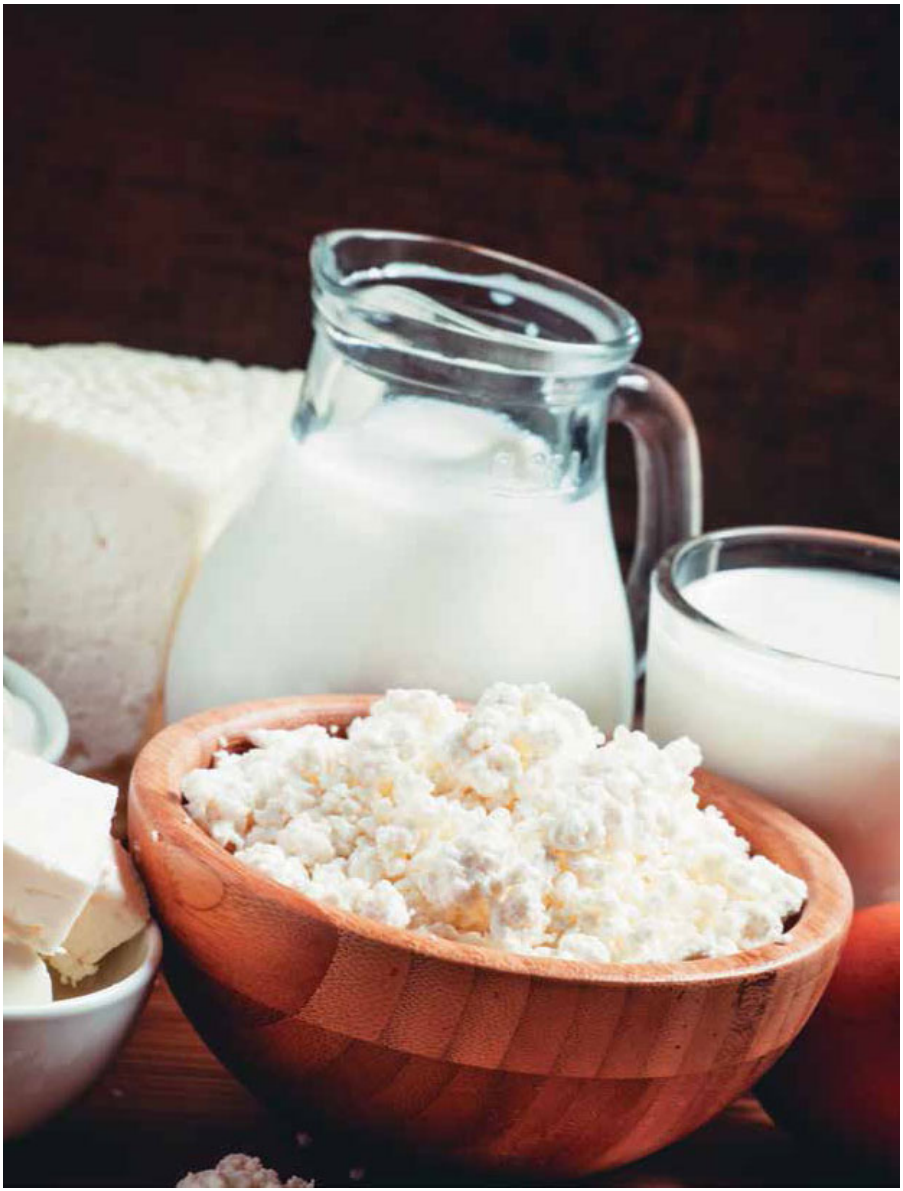
Кисломолочный продукт, получаемый путём естественного сквашивания молока с последующим удалением сыворотки. Творог принято считать славянским продуктом, так или иначе, но даже в Византии привычный нам творог появился только после налаживания торговых отношений со славянским миром.

На Руси творог традиционно изготавливали из кислого молока, которое переливали в специальные глиняные горшки и помещали в остывающую печь. После продукт отцеживали через полотняные мешки. Творог и сыр долгое время были идентичными продуктами, сыром на Руси считался прессованный творог с различными добавками.

В твороге содержатся белок, минеральные вещества, лактоза (молочный сахар), жир, ферменты, витамины. Всего в твороге их 12 – A, D, C и витамины группы B. Также он богат кальцием, железом и фосфором. В то же время творог содержит всего 3 % углеводов. Из 500 г молока получается около 200 г творога, соответственно, питательная ценность творога значительно выше, чем у молока.

Минеральные вещества, входящие в состав творога, способствуют формированию и укреплению костной ткани. Аминокислоты помогают профилактике заболеваний печени. Витамины группы B защищают от атеросклероза. Обезжиренный творог входит в состав многих диет, так как, в отличие от мяса, в твороге отсутствуют пурины. А молочнокислые бактерии, находящиеся в твороге, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта и нормализуют перистальтику кишечника. Творог способствует повышению уровня гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы. Он полезен людям, страдающим заболеваниями печени, почек, сердечно-сосудистой системы, лёгких. А вот тем, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, употреблять творог нужно только в переработанном виде. И, несмотря на все полезные свойства творога, из-за высокого содержания белка ВОЗ рекомендует есть его не более 200 г в день.

Сегодня творог подразделяют на 4 категории: обезжиренный, нежирный, классический и жирный. У любого творога и творожных продуктов короткий срок годности – не более 3–5 дней. Перед использованием творога для приготовления различных блюд его рекомендуют протереть через сито или пропустить через мясорубку, это способствует разрушению крупинок, и блюдо получится более нежным.



Пирог с творожным кремом и малиной

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

250 г сухого печенья
120 г сливочного масла
600 г творога 5 % жирности
100 г сахара
4 ст. л. желатина
10 ст. л. воды
150 мл сливок 20 % жирности
200 г малины

Калорийность: 235 ккал

• При помощи тёрки или блендера измельчить печенье в крошку. Сливочное масло растопить и влить в крошку, тщательно перемешать.

• Круглую форму для запекания застелить пищевой плёнкой. В форму выложить крошку с маслом, тщательно утрамбовать, сформировав небольшой бортик. Поместить форму в холодильник.

• Творог смешать с сахаром, взбивать блендером 2–3 минуты, оставить на 15 минут.

• 2 ст. ложки желатина смешать с 5 ст. ложками воды, перемешать и поставить на водяную баню. Нагревать до полного растворения желатина. Снять с водяной бани, добавить сливки. Тщательно перемешать венчиком.

• Снова взбить творог, тонкой струйкой вливая желатин со сливками. Взбивать до получения лёгкой, воздушной, немного жидкой массы.

• Влить творожный крем поверх основы из печенья. Вновь поставить форму в холодильник на 4–5 часов.

• Малину промыть, дать стечь воде. Распределить малину в один слой поверх творожного крема.

• Оставшийся желатин смешать с 5 ст. ложками воды, поставить на водяную баню и прогревать до полного растворения желатина. Снять желатин с водяной бани, постоянно помешивая, охладить.

• Залить малину желатином. Поместить пирог в холодильник на 30–40 минут, до полного застывания желатина.

• Достать пирог из холодильника, провести ножом по

внутреннему краю и извлечь пирог из формы.

Творожный торт

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 лимон
1 стакан изюма без косточек
6 яиц
2 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. маргарина
2 стакана сахара
1 кг нежирного творога
щепотка соды
4 ст. л. манной крупы
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 239 ккал

• Лимон вымыть, цедру натереть на тёрке, из мякоти выжать сок. Изюм промыть, обсушить. Отделить белки от желтков. Муку просеять.

• В миске растереть добела маргарин с сахаром, желтками, лимонным соком и цедрой. Творог протереть через сито или взбить в блендере, добавить в миску, перемешать. Всыпать соду, манную крупу и муку, перемешать.

• Яичные белки взбить в крепкую пену, выложить в миску с тестом, аккуратно перемешать. Всыпать изюм, перемешать ещё раз.

• Разъёмную форму для выпечки выстелить пергаментом, выложить в неё тесто. Выпекать торт в духовке при 160 °С около 1 часа. Остудить торт в форме, затем переложить на блюдо. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

См. также Ватрушка, Львовский сырник, Пасха, Сырники и пр.

Творожник

см. Сырники.

Творожный рис

Блюдо индийской кухни, смесь натурального йогурта или творога с отваренным рисом. Творожный рис не относится к категории десертов, как можно было бы подумать. Напротив, в него добавляют различные специи, такие как имбирь, карри, кумин, горчицу, соль и пр. Подают творожный рис как самостоятельное блюдо или дополняют гарниром: жареными бобами, перцем чили и т. д.

Особенно популярно блюдо в Южной Индии, где его подают с соусом из манго или лайма после сытного обеда.

На 2–3 порции
Время приготовления: 30 мин

300 г риса сорта «жасмин»
1 ч. л. порошка карри (по желанию)
2 см свежего корня имбиря
1–2 коробочки кардамона
1 ст. л. топлёного масла (гхи) или растительного масла
1 ч. л. семян горчицы
1 ч. л. семян кориандра
1/2 ч. л. хлопьев перца чили
горсть листьев петрушки или зелёного базилика
300 г натурального йогурта или мягкого творога
соль по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Рис залить холодной водой и отварить до мягкости, около 20 минут. Воду слить, рис слегка размять толкушкой, по желанию добавив порошок карри.

• Имбирь очистить и натереть. Кардамон раздавить.

• На сковороде разогреть масло, выложить специи и нарванные руками листья зелени, быстро обжарить на среднем огне до появления аромата и момента, когда семена горчицы начнут потрескивать. Снять с огня.

• Добавить к рису обжаренные специи и йогурт или творог, посолить по вкусу и перемешать.

Творопыш

Готовая смесь для приготовления творожной запеканки или пирога с творожной начинкой. Творопыш добавляют в творог вместе с остальными ингредиентами, в результате смесь после выпечки получается пышной и воздушной. Основными ингредиентами добавки являются кукурузный крахмал, дикрахмалфосфат и ароматизатор.

Творожная запеканка

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

3 яйца
440 г творога
1 пакетик смеси творопыш
150 мл молока
0,5 стакана сахара
2 ст. л. изюма
сливочное масло для смазывания формы
сметана и свежие ягоды для подачи (по желанию)

Калорийность: 168 ккал

• Желтки отделить от белков. Белки взбить в плотную пену. Желтки взбить, добавить творог, творопыш, молоко и сахар. Ввести взбитые белки, перемешать. Добавить изюм, аккуратно перемешать.

• Форму для выпечки смазать маслом, влить творожную смесь, поместить в разогретую до 170 °С духовку на 1 час.

• Оставить на 10 минут в остывающей духовке. Достать, переложить на блюдо для подачи.

• Остудить, разрезать на порционные куски, подавать к столу, дополнив по желанию сметаной и свежими ягодами.

Текила

Национальный мексиканский напиток, изготавливаемый из растения семейства Агавовых – голубой агавы. Своё название напиток получил в честь одноимённого города, в окрестностях которого его традиционно производят. Предком широко известной сегодня текилы стал пульке – напиток, который употребляли ещё ацтеки. Он представлял собой перебродивший сок агавы. Подавали пульке как альтернативу вину в Старом Свете. Появившиеся на территории Америки в XVI веке испанцы научили индейцев искусству дистилляции, что позволило получать крепкий алкогольный напиток. Серийное производство текилы начал на рубеже XVIII столетия маркиз Педро Санчес де Тахле, построив небольшой завод на территории современного штата Халиско. Чуть позже, в 1758 году, агаву стали культивировать специально для производства текилы.

Текила в её современном виде появилась в начале XIX века. Мировую популярность напиток приобрёл после Олимпийских игр 1968 года в Мехико. А с 1974 года мексиканские производители получили эксклюзивное право на использование бренда «текила». Всю текилу, представленную сегодня на рынке, можно разделить на две основные категории, в зависимости от

содержания в ней сока агавы:

Премиум состоит на 100 % из агавового сока.

Микста включает не менее 51 % сока агавы. Остальной объём сахаров восполняется за счёт тростникового сахара или кукурузного сиропа.

Также выделяют серебряную, золотую, выдержанную и экстра-выдержанную текилу. Крепость классического напитка составляет 55°. Прежде чем разлить по бутылкам, текилу разбавляют водой до крепости 38°.

Текилу пьют, используя в качестве закуски дольку лайма и соль, добавляют в целый ряд напитков. В частности, она входит в состав коктейлей «Маргарита», «Текила санрайз», «Текила бум» и др.

Текила санрайз

На 1 порцию
Время приготовления: 2 мин

180 г кубиков льда
10 мл гренадина
50 мл серебряной текилы
150 мл апельсинового сока
кружок апельсина и коктейльная вишенка

• Стакан хайбол наполнить доверху кубиками льда.
• Влить гренадин и серебряную текилу.
• Долить апельсиновый сок и перемешать коктейльной ложкой.
• Украсить кружком апельсина и вишенкой, подавать к столу.

Текила бум

На 1 порцию
Время приготовления: 1 мин

50 мл серебряной текилы
100 мл спрайта

• Влить в специальный бокал текилу и спрайт.
• Накрыть бокал салфеткой и, придерживая её сверху, ударить им по столу 3 раза, чтобы напиток начал пениться. Сразу подавать.

См. также Маргарита.

Текс-мекс

Кухня, объединившая в себе блюда американской и мексиканской кухонь. Её история началась в XIX веке, когда стремительно развивающиеся Штаты решили расширить свою территорию за счёт части соседней страны, и Техас стал американским.

В кухне текс-мекс классические мексиканские рецепты подверглись американскому влиянию. Так, популярную в Мексике баранину заменили говядиной. Стали широко использовать такие ингредиенты, как бобовые, пшеница, патока и кукуруза. Со временем рецепты текс-мекс стали мало напоминать исходные, дав начало совершенно новому направлению, соединившему в себе испанские, мексиканские и американские кулинарные традиции.

Большую популярность в новой кухне получили мексиканские тортильи, в которые заворачивают различные начинки. В качестве закуски в текс-мекс обычно подают чипсы из тортилий с сальсой или соусом чили. Также широко используются пряности и специи, заимствованные из других кухонь, например, индийской.

Важнейшие блюда кухни «текс-мекс» (в алфавитном порядке): [1]

Кесадилья с сыром и кукурузой – обжаренная тонкая лепёшка с начинкой из сыра и кукурузы.

Куриный суп – суп в мексиканском стиле с рисом и помидорами.

Начос – чипсы из кукурузной тортильи, подаются с различными соусами.

Рефритос – пережаренные бобы.

Сальса пико-де-гайо – острая овощная смесь из помидоров, сладкого перца, лука и зелени.

Слоппи Джо – бургер с начинкой из говяжьего фарша.

Телячьи отбивные в стиле текс-мекс – жареные отбивные, замаринованные в смеси томатной пасты и острых специй.

Фахитас – кукурузные или пшеничные лепёшки с начинками из мяса, овощей и острых специй.

Чили кон карне – мясное рагу с острым перцем чили.

Тельное

Блюдо русской кухни. Название произошло от слова, которым в древности называли на Руси измельчённую рыбную мякоть, другими словами, рыбный фарш.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

500 г филе судака или щуки
0,5 пшеничного батона
1 стакан молока
1,5 ст. л. сушёных или 3 ст. л. консервированных грибов
3 сваренных вкрутую яйца
1–2 луковицы
0,5 стакана + 4 ст. л. растительного масла
рубленая зелень укропа или петрушки
4 ст. л. пшеничной муки
0,5 стакана панировочных сухарей
соль и перец по вкусу

Калорийность: 191 ккал

• Рыбное филе разрезать на крупные куски. Хлеб залить молоком, оставить на 5–10 минут, затем отжать. Пропустить филе вместе с хлебом через мясорубку. В фарш добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

• Сушёные грибы отварить до мягкости, затем мелко нарезать (консервированные просто нарезать). Яйца очистить, измельчить. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить к грибам вместе с яйцами. Добавить зелень, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.

• Из рыбного фарша сформировать шарики размером с яйцо, выложить на салфетку и расплющить. В центр получившихся лепёшек выложить начинку, согнуть их пополам и плотно соединить края, чтобы получился полумесяц. Обвалять сначала в муке, затем в панировочных сухарях.

• В глубокую сковороду налить растительное масло, обжарить зразы до золотистой корочки.

• Переложить в форму для запекания, поместить в разогретую до 210–220 °С духовку на 10–15 минут.

Телятина

Мясо молочных телят, не достигших полугодовалого возраста. В это время животные употребляют исключительно молоко, что придаёт мясу характерный запах и вкус. Телятина отличается от мяса зрелых животных и внешне: у неё более нежный, розовый цвет с белыми, а не желтоватыми прожилками. Чем моложе телёнок, тем более светлое у него мясо.

Из всех видов мяса этот является наименее жирным, что делает телятину идеальным продуктом для всех, кто считает калории. Консистенция у телятины мягкая и нежная, что объясняется меньшим количеством волокон соединительной ткани, поэтому она подходит даже малышам и пожилым людям. В телятине содержатся особые экстрактивные вещества, благотворно влияющие на работу желудочно-кишечного тракта. Есть в ней также желатин, улучшающий свёртываемость крови. Богато мясо витаминами А, Е, В, С, РР и др., а также минеральными веществами: кобальтом, фосфором, калием, магнием, цинком, медью и железом.

Нежное мясо телятины особенно хорошо в отваренном или тушёном виде. Нужно помнить, что слишком длительная тепловая обработка только испортит вкус телятины, сделав её жёсткой, поэтому следует выбирать такие рецепты, где мясо готовится быстро. Телятину тушат, запекают, жарят, отваривают, используют для приготовления первых блюд, закусок и салатов.

Телятина с белыми грибами

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

400 г свежих белых грибов
1 средняя луковица
2–3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок мяты
1 средний пучок петрушки
5 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана говяжьего бульона
2–3 веточки тимьяна
600 г филе телятины
молотый белый перец
0,5 стакана сухого белого вина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Грибы обработать, нарезать пластинками. Лук и чеснок очистить, измельчить. Мяту и петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Обжарить лук до прозрачности на сковороде в половине сливочного масла. Добавить грибы, мяту, чеснок и петрушку. Готовить, помешивая, пока жидкость не выпарится. Влить бульон, посолить, поперчить по вкусу, томить ещё 10–15 минут на слабом огне.

• На другой сковороде разогреть оставшееся масло, выложить тимьян, обжаривать 4–5 минут. Мясо разрезать на 4 части поперёк волокон. Посыпать белым перцем, выложить к тимьяну, обжарить вместе в течение 3–4 минут с каждой стороны на сильном огне, затем уменьшить огонь и готовить ещё 3–4 минуты. Снять со сковороды, убрать в тёплое место.

• В оставшийся на сковороде мясной сок влить белое вино, довести до кипения. Выложить в него белые грибы с зеленью и овощами. Мясо выложить на тарелки, дополнить грибами в соусе.

Темаки

см. Суши.

Температура

Тепловая обработка продуктов является неотъемлемой частью прогресса. С тех пор как пещерные люди впервые зажарили тушу на огне, многое изменилось. За долгие века появились десятки способов приготовления блюд, но одно остаётся неизменным – все они подвергаются воздействию температуры. И от того, насколько верно выставлены показания на термометре духовки или другого кухонного прибора, зависит, насколько вкусным получится блюдо.

Основные значения температуры для запекания мяса, птицы и рыбы:

Продукт	Температура запекания, °C	Температура запекания, °F	Время запекания на 500 г веса, минут
Говядина, телятина			
Вырезка	180	356	12-14
Грудинка	200	392	25-30
Лопатка	190	374	30-35
Филей на кости	190	374	20-25
Рулет фаршированный	190	374	24-28
Рёбрышки	180	356	20-23

Свинина			
Шейка, окорок	180	356	25
Карбонад	180	356	20
Рёбрышки	200	392	25
Баранина			
Нога с косточкой	230 (первые 25–30 минут), затем 170	446 (первые 25–30 минут), затем 338	15
Рулет фаршированный	220 (первые 45 минут), затем 170	428 (первые 25–30 минут), затем 338	13
Лопатка	220 (первые 20–35 минут), затем 170	428 (первые 25–30 минут), затем 338	13
Рёбрышки	210	410	12
Птица (тушка)			
Курица	180	356	20
Утка	200	392	12
Индейка	180	356	12
Гусь	200	392	15
Рыба			
Любая	180	356	10 минут на каждые 2,5 см толщины

Темпура

Разновидность кляра в японской кухне. Готовят его из пшеничной муки, яйца и ледяной воды. Также часто продукты в темпуре дополняют крупными панировочными сухарями панко.

В лёгкий и воздушный кляр обмакивают мясо, морепродукты, овощи и даже фрукты, после чего обжаривают их во фритюре. В японских ресторанах очень популярны горячие роллы темпура. К ним подают соевый соус и васаби.

Креветки темпура

На 4 порции
Время приготовления: 0,5 часа

1 стакан ледяной воды
1 яйцо
1 стакан пшеничной муки
1 кг королевских креветок
растительное масло для фритюра
соевый соус или соус терияки
соль по вкусу

Калорийность: 129 ккал

• В ледяную воду разбить яйцо, перемешать. Муку просеять в миску, влить воду с яйцом, замесить тесто, оно должно получиться воздушным.

• Креветки очистить от голов и панцирей, оставив хвостики, удалить кишечную вену. Немного посолить.

• Масло разогреть в сотейнике или кастрюле, обжарить креветки в течение 1 минуты, предварительно обмакнув каждую в кляр.

• Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Переложить на блюдо для подачи, дополнить соусом.

Теппаньяки

Способ быстрого приготовления пищи в японской кухне. Для этого используется специальная широкая железная сковорода – теппан, на которой продукты обжариваются. Повар готовит в непосредственной близости от гостей заведения, на их глазах. Часто процесс приготовления сопровождается артистическими номерами, когда повар, например, виртуозно подбрасывает продукты вверх, перемешивает их эффектными движениями, жонглирует посудой, фламбирует и т. п.

Терияки

1) Классический соус терияки, состоящий из соевого соуса, сахара и сакэ.

2) Способ приготовления продуктов в японской кухне с добавлением одноимённого соуса. В процессе приготовления сахар карамелизуется настолько, что продукт приобретает характерный блеск. Чаще всего таким способом готовят мясо, птицу или рыбу.

Курица терияки

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

4 куриные грудки
1 стакан соевого соуса терияки
2 ст. л. мёда
0,5 стакана белого вина
0,5 ст. л. сушёного имбиря
50 мл растительного масла
отварной рис для подачи

Калорийность: 206 ккал

• Куриные грудки вымыть, обсушить. Каждую разрезать на три части под углом 45 °С.

• Соединить соус терияки, мёд, вино и имбирь. Выложить куски курицы в маринад, оставить на 1 час.

• Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить куски мяса с обеих сторон, затем залить соусом и готовить на среднем огне, пока он не загустеет.

• Подавать курицу терияки с отварным рисом.

Термометр кулинарный

Кухонное приспособление, позволяющее контролировать температуру в процессе приготовления блюда. Существуют аналоговые и цифровые термометры. На первых значения температуры определяются по специальной шкале, что не всегда удобно и не позволяет определять значения с высокой степенью точности. На экране цифрового термометра температура отображается в виде двух– или трёхзначного числа, что в значительной степени облегчает задачу повара.

Кроме того, кулинарные термометры бывают контактными и бесконтактными. Первые имеют специальный щуп, с помощью которого измеряется температура продукта. Вторые способны измерять температуру даже на расстоянии от готовящегося продукта, правда результат получается не столь точным.

Термос

Плотно закрывающийся сосуд, позволяющий долго сохранять продукты нужной температуры. На протяжении веков умы изобретателей занимала мысль о том, как можно поддерживать температуру пищи без необходимости подогревать или остужать её. Но только в 1892 году англичанин Джеймс Дьюар предложил решение этой задачи. Его изобретение – сосуд с двойными стеклянными стенками, воздух между которыми был выкачан. По замыслу Дьюара, в результате того, что между стенками образовался вакуум, наружная температура не влияла на внутренний сосуд. В результате налитая в него жидкость длительное время оставалась той же температуры. В 1904 году изобретение Дьюара усовершенствовал и запатентовал немец Рейнольд Бергер. Он придумал более прочный металлический внешний сосуд и особую форму крышки в виде стаканчика, так как его версия изобретения предназначалась прежде всего для поддержания температуры напитков. Так на свет появилась марка *Thermos*, ставшая впоследствии именем нарицательным. Сегодня термосы, произведённые этой компанией, считаются лучшими в мире.

В настоящее время существуют новые разновидности традиционного термоса. Например, термос с широким горлом, предназначенный для горячих блюд или мороженого, а также термопот, представляющий собой гибрид электрического чайника и термоса, способный долго поддерживать высокую температуру вскипячённой воды.

Террин

Группа блюд французской кухни, являющихся чем-то средним между паштетом и запеканкой. Для приготовления террина измельчённый фарш вместе с добавками помещают в глиняную или стеклянную посуду и запекают. Затем разрезают на порционные куски и подают к столу. В массу для террина кроме мясного или рыбного фарша добавляют также сливки, пряности и фисташки.

В современной ресторанной кухне террином могут называть и блюдо, приготовленное без запекания, но схожее по форме.

Террин из телячьей печени

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг говяжьей печени
3 яйца
1–2 зубчика чеснока
1–2 лавровых листа
0,5 стакана очищенных фисташек
250 г бекона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 224 ккал

• Печень очистить от плёнок, удалить протоки, нарезать на куски среднего размера, дважды пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Яйца слегка взбить. Чеснок очистить, измельчить. Лавровый лист раскрошить в ступке. Фисташки очистить.

• В печёночный фарш добавить чеснок, яйца, лавровый лист, фисташки. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• На дно формы для запекания выложить бекон внахлёст так, чтобы его края свешивались. Заполнить форму печёночной массой, прикрыть ломтиками бекона. Накрыть форму крышкой и пищевой фольгой.

• В противень налить 0,5 стакана воды, поставить форму, поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 45 минут. Достать форму, снять с неё фольгу. Остудить. Поместить в холодильник на ночь. Нарезать на ломтики средней толщины, подавать к столу.

Тесто

Полуфабрикат из муки, используемый для приготовления хлебобулочных, макаронных, кондитерских и других изделий. Кроме муки в тесто добавляются такие ингредиенты как яйца, вода, дрожжи, сахар, масло и пр. Тесто, как и приготовляемый из него хлеб, появилось ещё на заре человечества. В эпоху палеолита люди научились растирать зёрна в муку с помощью камней. Эта первая мука смешивалась с водой и далее запекалась в золе, превращаясь в подобие современных лепёшек. Древний хлеб высоко ценился за питательные свойства.

В течение тысячелетий мука и вода были единственными ингредиентами теста. В дальнейшем его стали разнообразить и другими составляющими. После того как в XV веке были открыты пивные дрожжи, а затем в XVII – хлебные, в истории теста началась новая страница, были придуманы многочисленные рецепты дрожжевой выпечки.

Сегодня существует множество видов теста. Самые известные из них:

Бисквитное – для приготовления тортов и пирожных;

Блинное – жидкое тесто для выпекания блинов;

Дрожжевое – для разнообразной сладкой и несладкой выпечки;

Заварное – для пирожных и некоторых видов хлеба;

Песочное – для печенья и тортов;

Пресное – для пельменей, вареников, чебуреков и пр.;

Сдобное – тесто, в состав которого входят сахар, масло и яйца;

Слоёное – для пирожных, пирожков и пр.

Любое тесто проходит несколько стадий, прежде чем превратится в то или иное изделие. Основные этапы

приготовления дрожжевого теста следующие:

Вымешивание – первый этап в приготовлении теста. После того как все ингредиенты смешиваются и превращаются в единую массу, её следует хорошо вымесить. Это способствует тому, что будущее тесто будет однородным.

Расстойка – на этом этапе тесто оставляют «отдохнуть», чтобы подготовить его к выпечке. За это время в тесте повышается уровень углекислого газа, в результате чего изделия из него получаются упругими и пористыми.

Обминание – в его процессе тесто становится гладким. Иногда тесто следует обминать несколько раз, чтобы выпустить образующийся в результате брожения углекислый газ.

Раскатывание – придание тесту плоской формы с помощью скалки. Толщина пласта зависит от того, что в дальнейшем планируется из теста готовить.

Разделка – этап, на котором из раскатанного теста формируют будущие изделия.

Об отдельных видах теста см. соответствующие статьи энциклопедии.

Тесторезка

Кухонное приспособление для разрезания пластов теста. Режущим элементом у большинства тесторезок является круглое металлической колёсико, выполняющее функцию ножа. Оно снабжено металлической или деревянной ручкой. Тесторезка может иметь и более сложную конструкцию с несколькими ножами, что позволяет разрезать тесто одновременно на несколько полос.

Тефлон

см. Антипригарное покрытие.

Тефтели

Блюдо в виде небольших шариков, изготовленных из мясного или рыбного фарша. Помимо фарша, в тефтели добавляют рис, хлеб, лук, яйца, специи и пр. В разных национальных кухнях тефтели могут носить разные названия. Способы приготовления также могут различаться: их жарят, отваривают, тушат, готовят на пару и запекают.

Мексиканский суп с тефтелями

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 небольшая луковица
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. томатной пасты
2 стакана воды
2–3 зубчика чеснока
4 ст. л. очищенного толчёного миндаля
4 ломтика белого батона без корочки
0,5 стакана молока
600 г говяжьего фарша
1 яйцо
небольшой пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 62 ккал

• Лук очистить, измельчить. 2 ст. ложки растительного масла разогреть на сковороде, обжарить лук в течение 2–3 минут, добавить томатную пасту, влить воду, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Тушить на слабом огне в течение 10–15 минут.

• Чеснок очистить, измельчить. На другой сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить чеснок и миндаль до золотистого цвета. Выложить 2 ломтика хлеба, обжарить с двух сторон. Переложить содержимое сковороды в блендер, измельчить. Добавить томатно-луковое пюре.

• Оставшиеся хлебные ломтики замочить в молоке, размять. Добавить в фарш. Влить яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Сформировать из фарша небольшие тефтели.

• Соус довести до кипения, выложить тефтели. Накрыть крышкой, варить на слабом огне 15–20 минут, снять с огня.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Разлить суп в глубокие тарелки, посыпать зеленью, подавать к столу.

Тефтели в томатном соусе

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

Для тефтелей
800 г свиного или говяжьего фарша
2–3 луковицы
1–2 яйца
пшеничная мука
растительное масло для обжаривания
соль и перец по вкусу

Для соуса
50 г сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
400 г сметаны
2–3 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу
1 лавровый лист
измельчённая зелень

Калорийность: 126 ккал

• Фарш выложить в миску. Лук очистить, измельчить, добавить к фаршу. Туда же разбить яйца, добавить соль и перец по вкусу, перемешать. Сформировать из фарша небольшие тефтели, тщательно обвалять в муке. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить тефтели до румяной корочки со всех сторон. Переложить в другую посуду.

• Приготовить соус: на сковороде растопить сливочное масло, добавить муку, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комочки. Когда смесь закипит, снять её с огня. Отдельно довести сметану до кипения, добавить обжаренную муку, перемешать. Затем ввести томатную пасту, добавить соль и перец по вкусу. При необходимости разбавить соус водой или бульоном.

• Тефтели переложить в кастрюлю с тяжёлым дном, залить соусом, добавить лавровый лист. Тушить на слабом огне под закрытой крышкой до готовности. Подавать, украсив зеленью.

Теша

Брюшная часть лосося, осетра и некоторых других видов рыб, с которой удалена кожа. Эта часть рыбы прекрасно подходит для копчения и засаливания. При этом продукт достаточно дёшев, даже если используется дорогая рыба.

Тёплый салат

Разновидность салата, сочетающего в себе как традиционные свежие овощи, так и обжаренные или запечённые ингредиенты. Тёплый салат – это своего рода компромисс между холодными закусками и горячими блюдами. При этом он вполне может заменить полноценный приём пищи, особенно когда в нём сочетаются овощи и мясо. Обычно «горячей» частью тёплого салата выступает мясо, птица, печень, рыба, субпродукты. В вегетарианских тёплых салатах обжариваются баклажаны, сладкий перец, тыква, грибы и пр.

В целом тёплый салат можно охарактеризовать как сочетание сытной «горячей» части и лёгкой «холодной».

Тёплый салат с куриной грудкой и рукколой

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 куриная грудка
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
1 сладкий перец
1 помидор
5 см стебля сельдерея
пучок рукколы
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
горсть кунжута

Калорийность: 136 ккал

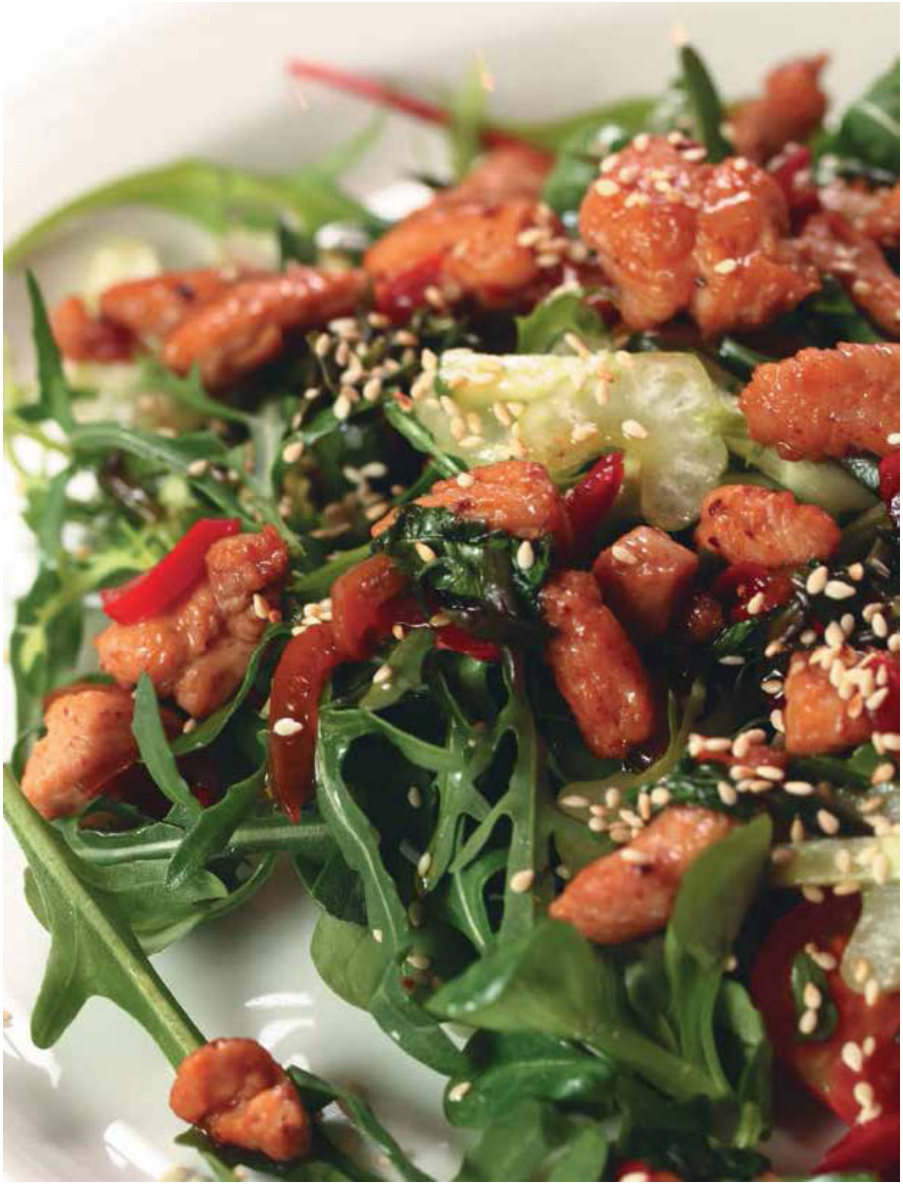
• Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Соевый соус соединить с сахаром. Выложить в маринад кусочки курицы, оставить на 20 минут.

• Перец вымыть, удалить семена и перегородки, тонко нарезать. Помидор вымыть, нарезать крупными дольками. Стебель сельдерея вымыть, тонко нарезать поперёк. Рукколу вымыть, стряхнуть воду.

• На сковороде разогреть оливковое масло, выложить курицу, обжарить до готовности.

• Приготовить заправку: соединить оливковое масло с бальзамическим уксусом.

• В салатник выложить рукколу, перец, помидор, сельдерей, куриную грудку, посолить. Посыпать салат кунжутом, полить заправкой, подавать к столу.



Тёрка

Кухонное приспособление, предназначенное для измельчения продуктов. Традиционно тёрка представляет собой металлическую пластину с заострёнными отверстиями. От их размера зависит степень измельчения продукта.

Сегодня в кулинарии используются как механические, так и электрические тёрки, позволяющие значительно упростить задачу натирания продуктов.

Тжвжик

Блюдо армянской кухни из печени и субпродуктов. Тжвжик считается исконно народным блюдом, поскольку используемые для его приготовления продукты есть в любой семье, вне зависимости от достатка. Это, без преувеличения, одна из кулинарных «визитных карточек» страны.

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

300 г бараньей или говяжьей печени
300 г бараньего или говяжьего сердца
300 г бараньего или говяжьего лёгкого
0,5 стакана курдючного сала
2 средние луковицы
2 ст. л. томатной пасты
1 стакан измельчённой петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 141 ккал

• Печень очистить от плёнок и протоков, сердце от кровяных сгустков, лёгкое и сало промыть. Субпродукты и сало мелко нарезать, выложить на прогретую сковороду, жарить до полуготовности в течение 7–8 минут.

• Лук очистить, измельчить, выложить в сковороду, добавить томатную пасту. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Готовить на слабом огне под закрытой крышкой в течение 15–20 минут. Разложить по тарелкам, посыпать петрушкой, подавать к столу.

Тиан

Блюдо французской кухни родом из Прованса, которое традиционно готовят в одноимённой глиняной посуде. Настоящим прованским тианом считается блюдо из овощей, запечённое в духовке или печи. Однако так принято называть также и холодные слоёные закуски с лёгкой заправкой.

Тиан из лосося

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

2 спелых авокадо
10 мл лимонного сока
400 г слабосолёного филе лосося
300 г мягкого сливочного сыра
огурец для украшения
10 мл оливкового масла

Калорийность: 275 ккал

• Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры, мякоть нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком.

• Филе лосося нарезать кубиками. Половину лосося смешать с авокадо.

• На тарелки установить сервировочные кольца. Первым слоем выложить смесь авокадо с лососем, затем сливочный сыр. Завершить слоем лосося.

• Огурец нарезать тонкими пластинками. Украсить тиан сверху, сбрызнуть оливковым маслом. Подавать к столу.

Тибетский чай

см. Часуйма.

Тикка

Блюдо индийской кухни. Кусочки курицы в пряном соусе, который готовят с добавлением смеси специй гарам масала. Согласно распространённой версии, рецепт данного блюдо принадлежит отнюдь не индийским поварам, а одному из ресторанов Лондона или Глазго, откуда он перекочевал в Индию.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин + маринование

800 г куриного филе
2 ст. л. лайма или лимона
1 стакан йогурта
1 ст. л. тёртого имбиря
1 ст. л. измельчённого чеснока
1 ст. л. острой паприки
2 ст. л. гарам масала
1 ст. л. куркумы

Для соуса
1 большая луковица
40 г сливочного масла
1 ст. л. тёртого имбиря
2 ст. л. измельчённого чеснока
2 ст. л. гарам масала
1 перец чили (свежий или сушёный)
500 г протёртых свежих помидоров или томатов в собственном соку
1 стакан сливок 22 % жирности
пучок кинзы
соль по вкусу

Калорийность: 126 ккал

• Куриное филе нарезать кусочками размером с грецкий орех. Сбрызнуть соком лайма, оставить на 15 минут. Соединить остальные ингредиенты для маринада. Выложить курицу в маринад, перемешать. Оставить на 1,5–2 часа.

• Противень застелить бумагой для выпечки. Выложить кусочки курицы и запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 минут.

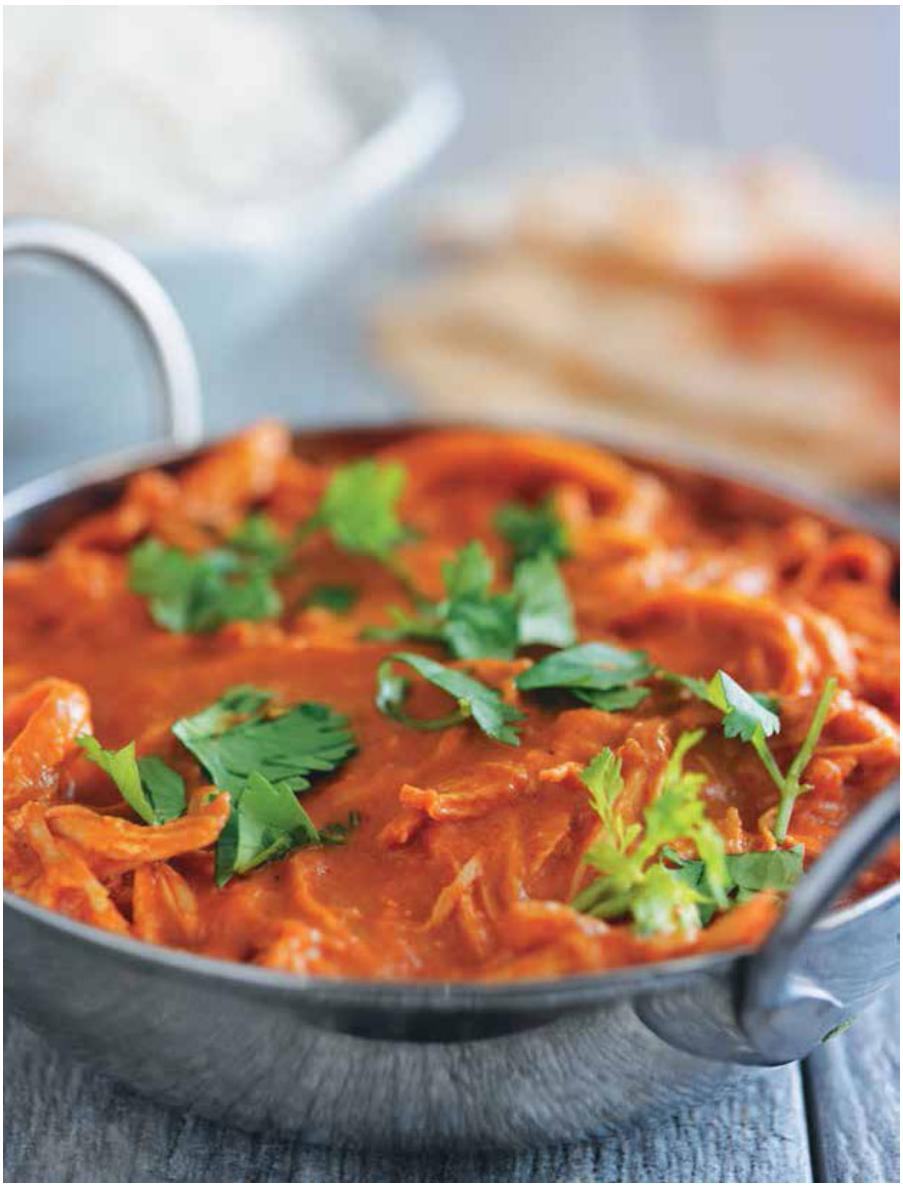
• Приготовить соус: лук очистить, измельчить. В сковороде

растопить сливочное масло, выложить лук, готовить до мягкости. Добавить имбирь, чеснок.

• Через 3 минуты положить специи, измельчённый перец чили и помидоры. Тушить под крышкой в течение 15 минут, пока соус не загустеет. Влить сливки, довести до кипения.

• Положить в соус кусочки курицы, тушить 10–15 минут. В конце посолить по вкусу.

• Кинзу вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Положить в тикку, дать настояться несколько минут, подавать к столу.



Тилапия (тиляпия)

Пресноводная рыба семейства Цихлиды. Род тилапий насчитывает более 100 видов. Средняя особь невелика, всего 1,5–2 кг, хотя встречаются экземпляры до 5 кг весом.

Родиной тилапии считаются страны с тропическим климатом. Здесь она обитает в пресных водоёмах. Достоинством этой удивительной рыбы можно назвать её неприхотливость. Учитывая, что сегодня рыба пользуется большой популярностью, её разводят в искусственных условиях в США, Китае, Африке, Азии, Латинской Америке.

Тилапия отличается замечательным вкусом и невысокой стоимостью, что делает её желанным гостем на столе. Как и другие пресноводные рыбы, она богата белком, зольными и минеральными веществами, жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, и витаминами. В мясе тилапии содержатся в большом количестве витамины группы В, никотиновая кислота, холин, калий, кальций, железо, натрий, фосфор, магний и хлор. Рыба будет полезна всем без исключения. Особенно необходима она малышам и ослабленным людям.

В кулинарии тилапия ценится за отличные вкусовые качества. Её употребляют в жареном, тушёном, запечённом виде, готовят с ней супы и холодные закуски, коптят, маринуют и т. п.

Тилапия жареная

На 4 порции
Время приготовления: 0,5 часа

4 филе тилапии
1 лимон
2 яйцо
растительное масло для обжаривания
3 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л панировочных сухарей
соль и перец по вкусу

Калорийность: 138 ккал

• Филе вымыть, обсушить. Обмазать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Оставить мариноваться в течение 15 минут.

• Яйца слегка взбить. На сковороде разогреть растительное масло. В отдельной миске смешать муку с панировочными сухарями. Рыбное филе обмакнуть сначала в яйцо, а затем в мучную смесь со всех сторон.

• Обжаривать на сковороде до румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.

Рулетики из тилапии со сливочным сыром

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

500 г филе тилапии
100 г сыра «Филадельфия»
2 ст. л. сладкой горчицы
0,5 ст. л. хрена
сливочное масло для смазывания
1 стакан сливок 33 % жирности
соль и перец по вкусу

Калорийность: 225 ккал

• Рыбное филе вымыть, обсушить. Разрезать вдоль на две половины. Сыр соединить хреном и горчицей, взбить в однородную массу. Филе посолить и поперчить, выложить начинку, свернуть в рулет, закрепив края зубочисткой.

• Выложить рулетики в смазанную маслом форму, залить сливками. Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 минут.

Тильзитер

Хотя тильзитер считается немецким сыром, производить его начали переселенцы из долины Эмменталь швейцарской провинции Берн. В основу рецепта будущего знаменитого сыра легли домашние рецепты крестьян из округов Тильзит, Эльхнидерунг и Рагнит. История тильзитера недлинная, впервые его сделали в середине XIX века в городке Тильзит в Восточной Пруссии.

Тильзитер – полутвёрдый сыр, рецепт которого со временем неоднократно менялся. В соответствии с действующими современными стандартами он должен изготавливаться из коровьего или буйволиного молока (или их смеси). При производстве не используется прессование, только естественная выдержка при 10–16 °C не менее трёх недель.

Продукт, изготовленный на основе сырого молока, маркируется красным цветом и обладает более насыщенным ароматом и вкусом. Зелёная маркировка означает, что при изготовлении использовалось пастеризованное молоко, и вкус такого сыра более мягкий. Жёлтая маркировка говорит о том, что основа сыра – смесь пастеризованного молока и сливок, сыр получается с насыщенным ароматом и пикантным вкусом.

Тильзитер едят в качестве самостоятельной закуски, чаще всего с ржаным хлебом и овощами. Или используют для приготовления салатов, закусок, первых блюд, а также соусов и выпечки.

Тимбале

Бразильская запеканка из курицы и ветчины. Чаще всего тимбале подают как основное блюдо с овощным гарниром.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

250 г куриного филе
250 г варёной ветчины
1 стакан белого соуса
0,5 ч. л. тёртой цедры лимона
50 г твёрдого сыра
жир для смазывания формы
соль и перец по вкусу
Для белого соуса
200 мл жирных сливок
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 231 ккал

• Приготовить белый соус. Смешать сливки с мукой, добавить растопленное сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу, прогреть на слабом огне до загустения. Соус снять с огня и полностью охладить.

• Куриное филе отварить в небольшом количестве воды около 35 минут. Извлечь мясо из бульона, охладить, некрупно нарезать. Затем пропустить вместе с ветчиной через мясорубку, добавить белый соус, посолить и поперчить по вкусу, всыпать тёртую лимонную цедру, перемешать.

• Форму для запекания смазать жиром и выложить в неё приготовленную смесь. Сыр натереть на мелкой тёрке и выложить поверх блюда.

• Запечь тимбале в духовке при 180 ˚С около 30 минут.

• Достать блюдо из духовки, дать немного остыть. Затем осторожно, с помощью ножа, отделить от краёв формы и выложить на блюдо.

Тимбаль

Французская запеканка из макарон и фарша. Блюдо с оригинальной подачей было придумано около 300 лет назад, когда на столе знатных французов стали появляться различные сложные композиции из съедобных элементов. Тимбаль тогда использовали как «строительные блоки», причём готовили его как со сладкой, так и с несладкой начинкой. Часто такие конструкции повторяли конструкцию замка, в котором устраивалось торжество, и каждое крыло содержало разную начинку.

Позже тимбаль стали готовить и из овощей, для чего баклажаны или тыкву нарезали на длинные тонкие ломтики и выстилали ими форму.

На 5–6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 упаковка пасты букатини
1 крупная красная луковица
3–4 зубчика чеснока
2 помидора
2–3 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотой паприки
1 ст. л. сушёного базилика
400 г мясного фарша
100 мл жирных сливок
2 яйца

Калорийность: 202 ккал

• Пасту отварить, воду слить, промыть холодной водой. Разложить на полотенце, дать обсохнуть.

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть половину сливочного масла, обжарить лук до прозрачности. Добавить чеснок и помидоры, посолить, всыпать паприку и базилик, тушить под крышкой 2–3 минуты. Добавить в сковороду фарш, обжаривать 10–15 минут, помешивая и разбивая комки.

• Начинку охладить, добавить охлаждённые сливки и яйца, перемешать.

• Форму для запекания с высокими бортами обильно смазать

оставшимся маслом. На дно формы и по бортам выложить в один слой пасту, наполнить холодной начинкой, сверху плотно уложить пасту в один слой.

• Запекать тимбаль при 180 °С около 40 минут. Если блюдо начнёт пригорать, накрыть форму фольгой.

• Достать тимбаль из духовки, дать немного остыть в форме, затем аккуратно перевернуть на блюдо для подачи. Украсить помидорами и зеленью.

Тимьян (чабрец)

Растение рода Яснотковые. У тимьяна много народных названий – боровой перец, верест, жадобник, лебюшка, лимонный душок, мухопал, фимиамник, чебарка, но самые известные – чабрец и богородская травка. Тимьян упоминается ещё у египтян, использовали его при бальзамировании. Известный римский врач Диоскорид предписывал солдатам купаться в настое тимьяна, чтобы набраться силы и энергии, позже римляне стали использовать тимьян как пряность. После XI века тимьян распространился по всей Европе – его стали выращивать и использовать монахи-бенедиктинцы.

Самые распространённые виды тимьяна – ползучий и обыкновенный. В Южной Америке распространён тминный тимьян, а в Европе – лимонный. Своим ярко выраженным запахом тимьян обязан фенольным соединениям – тимолу и карвакролу. Последний обладает особенно сильными противобактериальными свойствами и отличается низкой токсичностью, и потому часто применяется в медицине.

Тимьян обладает приятным сильным запахом, острым, сильно пряным горьковатым вкусом.

В качестве специи используют ароматные, богатые витаминами листья тимьяна. Они улучшают вкус, сообщают аромат и дают блюду горчинку. Тимьян – одна из самых популярных пряностей в мире. Он улучшает запах и вкус овощных блюд, особенно из картофеля и капусты. Тимьян как приправа для жирной пищи не только значительно улучшает и обогащает вкус, но и способствует её перевариванию. Свежие и сушёные листья, молодые побеги всех видов тимьяна используют, как майоран, в блюдах из гороха и фасоли, а также при изготовлении колбас. Тимьян – одна из главных ароматических трав французской кухни и обязательно включается в смеси специй

«букет гарни» и «прованские травы».

Надземная часть растения до плодоношения используется при производстве напитков. Листья и молодые побеги тимьяна употребляют для засолки огурцов. Они служат для отдушки колбас, уксуса, коктейлей, чая. Для этих целей используют как свежие, так и высушенные листья.

Тимьян полностью раскрывает свой аромат при длительной тепловой обработке, поэтому его кладут в самом начале приготовления.

Курица с тыквой и тимьяном

На 4–5 порций
Время приготовления: 40 мин

1 кг куриного филе
800 г тыквы
1 луковица
3 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
2 веточки тимьяна
щепотка тёртого мускатного ореха
200 мл сливок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 107 ккал

• Куриное филе и очищенную тыкву нарезать крупными кусочками. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Обжарить на части масла кусочки курицы со всех сторон. На другой сковороде на оставшемся масле спассеровать лук и чеснок, выложить тыкву и обжаривать 5 минут.

• Выложить курицу и тыкву в форму для запекания, посолить и поперчить, добавить листочки тимьяна и мускатный орех. Влить сливки.

• Накрыть форму фольгой, поставить в нагретую до 180 °C духовку примерно на 20 минут.

Тирамису

Один из наиболее известных итальянских десертов. Его история – самая противоречивая в итальянской кухне. Кто-то утверждает, что тирамису готовили ещё в XVII веке, кто-то связывает его происхождение с серединой прошлого века и банальной попыткой одного кондитера продать зачерствевшее печенье. Так или иначе, тирамису – истинно итальянский десерт, так как его основные ингредиенты – итальянские печенье савоярди и сыр маскапоне.

На 8 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

4 яйца
500 г сыра маскарпоне
300 г сахара
1,5 стакана свежесваренного чёрного кофе
10 ст. л. ликёра амаретто
250–300 г печенья савоярди
2 ст. л. какао-порошка или тёртого тёмного шоколада

Калорийность: 325 ккал

• Отделить желтки яиц от белков. Взбить маскарпоне с сахаром и 2 желтками до однородной массы.

• В отдельной посуде взбить в крепкую пену все белки. Аккуратно ввести взбитые белки в сырную массу, перемешать.

• Сварить очень крепкий чёрный кофе без сахара, остудить. Соединить в широкой миске кофе с ликёром амаретто. Выложить в неё бисквитные палочки и дать немного пропитаться.

• В прямоугольную или круглую форму плотным одинарным слоем выложить пропитанные бисквитные палочки. Сверху выложить половину крема. Далее – вновь слой палочек и крема. Поместить десерт на ночь в холодильник.

• Перед подачей посыпать сверху какао-порошком или тёмным шоколадом и аккуратно разрезать на порционные куски.

Тиропита

Греческий пирог из слоёного теста с сырной начинкой. Такое же блюдо, но в уменьшенном варианте, называется тиропитакья. Тиропита – это греческий вариант несладкой арабской выпечки. В период мавританского господства кулинарные традиции греков и арабов переплелись так тесно, что определить истинное происхождение блюда уже невозможно.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

300 г слоёного теста
100 г твёрдого сыра
500 г брынзы
100 г сливочного масла
2–3 ст. л. пшеничной муки
500 мл молока
5 яиц
соль по вкусу

Калорийность: 298 ккал

• Разморозить тесто. Натереть сыр и брынзу по отдельности на мелкой тёрке.

• Половину масла растопить в сотейнике, добавить муку, быстро перемешать и готовить 1–2 минуты. Затем влить молоко, постоянно вымешивая венчиком, готовить на слабом огне 4–6 минут, до загустения. Снять с огня, добавить сыр, тщательно вымешать.

• Когда соус немного остынет, вбить яйца по одному, каждый раз хорошо вымешивая. Затем добавить в соус измельченную брынзу и хорошо перемешать. Посолить по вкусу.

• Тесто разделить на 4 равные части, 3 из них раскатать в пласт размером с форму и толщиной не более 5 мм. Одну часть теста раскатать шире формы на 5–7 см.

• Смазать оставшимся сливочным маслом форму для запекания, присыпать мукой и выложить больший пласт. Смазать тесто растопленным сливочным маслом, выложить на него треть начинки и разровнять. Сверху уложить тесто, вновь смазать и выложить начинку, затем тесто и так далее пока не кончатся ингредиенты. На последний слой теста завернуть края, свисающие поверх бортов формы, края подвернуть и защипать.

• Тесто наколоть в нескольких местах, смазать пирог оставшимся сливочным маслом. Выпекать тиропиту в духовке при 230 °С около 45 минут, до золотистой корочки. Достать форму из духовки, пирог горячим разрезать на порции и подать на стол в форме, в которой он выпекался.

Тиффани

Салат с довольно интересной историей. К знаменитому ювелирному дому это блюдо не имеет никакого отношения. Самая распространённая версия появления салата – уже в XXI веке на одном из многочисленных кулинарных форумов одна из участниц с ником Тиффани выложила рецепт. Блюдо оказалось настолько вкусным, простым и оригинальным, что уже через несколько лет его стали публиковать в разных кулинарных книгах под названием «салат Тиффани», поэтому данный рецепт можно считать одним из самых «молодых» в современной кулинарии.

На самом деле такая подача (украшение половинками ягод винограда) характерна для французской кухни XIX века. Набор ингредиентов салата может быть совершенно разным, важно лишь оформление.

На 5–6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 филе куриной грудки
1 ст. л. порошка карри
2 ст. л. сливочного масла
100 г жареного миндаля
3 яйца, сваренных вкрутую
100 г твёрдого сыра
100 г крупных ягод белого винограда без косточек
150–200 г майонеза

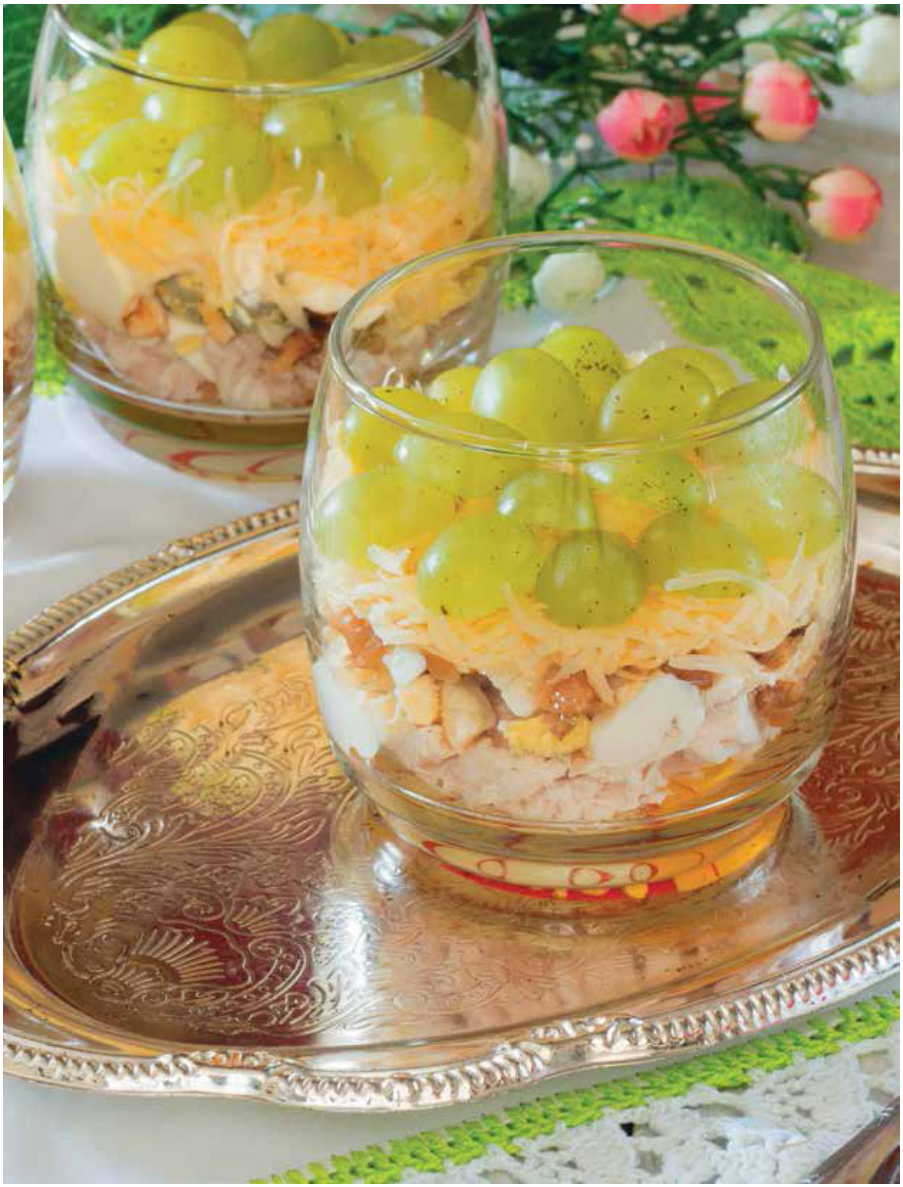
Калорийность: 276 ккал

• Филе курицы мелко нарезать и смешать с карри. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить на нём курицу до золотистой корочки. Снять с огня, полностью охладить.

• Миндаль перемолоть в крупную крошку. Яйца очистить, нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной тёрке. Виноград промыть, просушить и разрезать каждую ягоду пополам.

• В стаканы уложить слоями курицу, миндальную крошку, яйца. Полить каждую порцию майонезом, сверху выложить сыр и украсить салат виноградом.

• Перед подачей дать салату настояться около получаса.



Ткемали

Грузинский соус из алычи. Ткемали готовят глубокой осенью, когда плоды сами падают с дерева, для соуса используют также цветы и семена мяты болотной, этот ингредиент не даёт соусу скисать. Чаще всего соус подают к мясу или птице, но существует ряд рецептов, в которых ткемили выступает как часть составной начинки.

В современной кулинарии ткемали называют любой соус, приготовленный из кислых фруктов или ягод – красной смородины, крыжовника, жимолости.

1 кг алычи
1 стакан воды
5–6 цветков мяты болотной
7–8 зубчиков чеснока
2 ст. л. сухой аджики
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого эстрагона
1 ст. л. молотого красного перца
соль по вкусу

Калорийность: 64 ккал

• Сливы промыть, просушить.

• В широкой кастрюле довести до кипения воду, выложить сливы и варить на слабом огне 5–6 минут, постоянно разминая плоды ложкой.

• Добавить в сливовое пюре цветки мяты, готовить под крышкой на слабом огне ещё 20 минут, постоянно помешивая.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Снять сливовое пюре с огня, протереть через сито и выложить в чистую кастрюлю. Добавить в неё чеснок, аджику, кориандр, эстрагон и красный перец, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

• Уваривать на слабом огне ещё около получаса, до консистенции густой сметаны.

• Соус горячим разложить в подготовленные банки, плотно укупорить и хранить в прохладном тёмном месте.

Тклапи

Тонкие листы высушенного пюре из алычи. Тклапи используют как приправу для приготовления супов и соусов. Для изготовления тклапи сливу уваривают, затем перетирают, вновь уваривают и, намазав тонким слоем на кусок холста, высушивают на солнце. Затем листы сворачивают и хранят в сухом проветриваемом помещении до 2 лет.

Тмин

Растение семейства Зонтичные. Всего известно более 100 видов тмина, но в пищу используют только семена тмина обыкновенного.

Тмин очень давно применяют как лекарственное растение, а как пряность стали употреблять лишь в X веке. Добавление в пищу тмина успокаивает процессы брожения в пищеварительном тракте, увеличивает выделение желудочного сока, избавляет от колик и метеоризма. Семена тмина обладают ярко выраженными противобактериальными, мочегонными, ветрогонными, антисептическими и противовоспалительными свойствами. Тмин является отличным антидепрессантом, он показан при раздражительности, истеричных состояниях, повышенной возбудимости и бессоннице. Тмин способствует быстрейшей регенерации тканей, улучшает внешний вид кожи, особенно жирной. Его рекомендуют употреблять в пищу при гастритах с пониженной кислотностью и анемии.

В использовании тмина есть свои секреты – для раскрытия вкуса и аромата специи нужно обжарить её на сухой сковороде, а перемалывание тмина перед использованием придает блюдам яркий и насыщенный вкус.

Тмин используют для приготовления первых и вторых блюд, чаще всего им приправляют овощи и выпечку. Тмин добавляют и в напитки – горячие коктейли и пунши, он используется для засолки помидоров, огурцов и капусты, кладётся в выпечку, салаты, супы и вторые блюда.

Тмин хранится в течение 7 лет в плотно закрытой ёмкости, в сухом и тёмном месте. При неправильном хранении пряность теряет свой аромат и жгучий вкус.

Тушёная капуста с тмином

На 5 порций
Время приготовления:

1–2 ч. л. семян тмина
1 кг квашеной капусты без моркови
1 ст. л. растительного масла
около 1,5 стаканов воды
щепотка сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Тмин высыпать на сухую сковороду и прокалить на сильном огне 2–3 минуты, до появления аромата. Пересыпать в миску.

• Квашеную капусту отжать от сока, нарезать, если она нашинкована длинными полосками. Выложить в сотейник, влить растительное масло и 1 стакан воды, посыпать тмином, добавить щепотку сахара. Тушить на слабом огне под крышкой до мягкости капусты, при необходимости доливая воды. В конце тушения жидкость должна полностью испариться.

• При необходимости досолить, поперчить по вкусу. Подавать как гарнир к жареным колбаскам или свинине.

Тобико

Икра летучей рыбы, популярная в японской кухне. Здесь её применяют, прежде всего, для приготовления роллов и суши. Свежая икра имеет красновато-оранжевый оттенок, копчёно-солоноватый вкус и хрустящую текстуру. Для придания зелёного цвета в тобико добавляют японскую горчицу – васаби, для красного – имбирь и для чёрного – чернила каракатицы.

См. статью Ролл.

Тодди

Шотландский горячий напиток, напоминающий глинтвейн. Существуют разные версии его происхождения. Согласно одной, этот коктейль был придуман в Индии на основе традиционного напитка из перебродившего пальмового сока. Другая версия гласит, что свое название напиток получил от колодца «Тоддз» в Эдинбурге, столице Шотландии, где издавна в суровые холодные зимы жители любили согреваться горячей смесью национального крепкого напитка – виски, разбавленного горячей водой, с добавлением мёда или сахара. Позднее горячий коктейль обогатился пряностями и цитрусами, которые входят в современный рецепт напитка.

Подают напиток обычно, как и глинтвейн, в специальных стеклянных толстостенных бокалах с ручкой.

На 1 порцию
Время приготовления: 20 мин

60 мл виски
1 кусочек сахара-рафинада или 1 ч. л. мёда
0,5 палочки корицы
1 бутончик гвоздики или звёздочка бадьяна
1 ломтик лимона
100–120 мл воды

• В толстостенный стеклянный бокал влить виски, добавить сахар или мёд, пряности и ломтик лимона.
• Влить в бокал кипящую воду.
• Дать немного настояться, подавать горячим.

Токай

Венгерские или словацкие белые десертные вина. Токай производят в небольшой одноимённой местности – винодельческом регионе, расположенном между реками Тиса и Бодрог, на узкой полосе площадью 87 км на 3–4 км. Большая часть этой территории принадлежит Венгрии.

Венгерский токай от словацкого можно отличить по названию. Первый пишется как Tokaji, а второй – Tokajsky/-a/-e.

Широкую известность токайское вино приобрело к 1150 году. Токай стал лучшим производителем вин империи, простиравшейся от Далмации до Польши. А в 1606 году его слава докатилась до Москвы, когда польский вельможа Мнишек привёз на свадьбу своей дочери Марины и Лжедмитрия 30 бочек отменного токайского вина. В Великом княжестве Московском вино пришлось многим по вкусу – пить венгерские вина стало модным. Быстро пристрастился к чудесному ароматному виноградному «сиропу» и Пётр Великий. В Санкт-Петербурге даже была основана Комиссия венгерских вин, призванная обеспечивать регулярность поставок. Российские государи брали в аренду токайские виноградники и пересаживали лозы в Крым, пытаясь вырастить своё собственное «токайское». То вино, которое не попадало в императорские погреба в Вене, Москве, Санкт-Петербурге, Варшаве, Берлине или Праге, нарасхват брали английские, голландские и французские вельможи. Удивительно, но вино в Токае производят всё в тех же погребах, возраст некоторых из них уже более 900 лет. За эти годы здесь сложился особый благоприятный для вызревания вина микроклимат, в основном он и придаёт токайским винам такой уникальный вкус.

Местная легенда гласит: давным-давно территория Токая подверглась нападению татар, и всё местное население вынуждено было уйти в горы, не успев собрать щедрый урожай. Вернуться на свои виноградники крестьяне смогли лишь с наступлением глубокой осени. По возвращении они обнаружили на лозах заизюмленные ягоды, из которых получилось вино с редкими вкусовыми качествами и целебной силой. Поэтому в дальнейшем ягоды уже специально стали оставлять на лозе.

Токай пользовался успехом при всех монархических дворах Европы, его именовали «королём вин и вином королей». Его воспевали Вольтер и Гёте, упоминание о нём есть и в тексте государственного гимна Венгерской Республики. В 2002 году вино токай, как уникальный продукт, и местность Токай-Хедьайя, как родина «жидкого золота», были занесены в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Выделяют 3 основных типа токайских вин: **токай самородный** может быть сухим или сладким, это вино приготовлено из позднего винограда; **токай-асу** готовят из собранных вручную заизюмленных ягод, это всегда сладкое вино; и **токайская эссенция** – её готовят из сока винограда, вытекшего под собственным весом, такого вина производится очень мало, это самый дорогой и сладкий токай, по консистенции он ближе к

пивному суслу.

Токаница (токань)

Мясо, тушённое с луком, по-венгерски. Токаницей блюдо называется, если тушат свинину, а если используют говядину, то это уже токань.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

800 г свиной грудинки без рёбер
3 средние луковицы
4 зубчика чеснока
1 небольшой пучок петрушки
50 г свиного сала
соль и перец по вкусу

Калорийность: 511 ккал

• Мясо нарезать некрупными кусочками и натереть солью.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В сковороде растопить свиное сало, удалить шкварки. Выложить мясо и обжаривать с обеих сторон по 3–4 минуты. Добавить в сковороду лук, поперчить по вкусу, убавить огонь и тушить до готовности, около 45 минут.

• Перед окончанием тушения добавить в сковороду чеснок. Посыпать токаницу рубленой зеленью и сразу подать на стол.

Токмач

Татарский куриный суп-лапша.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

3–4 крупные картофелины
2 средние луковицы
1 средняя морковь
1 ст. л. растительного масла
2 л куриного бульона
150 г домашней лапши
150 г отварной курицы
3 яйца, сваренных вкрутую, для подачи
3 ст. л. мелко нарезанной петрушки для подачи
3 ст. л. мелко нарезанного укропа для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 62 ккал

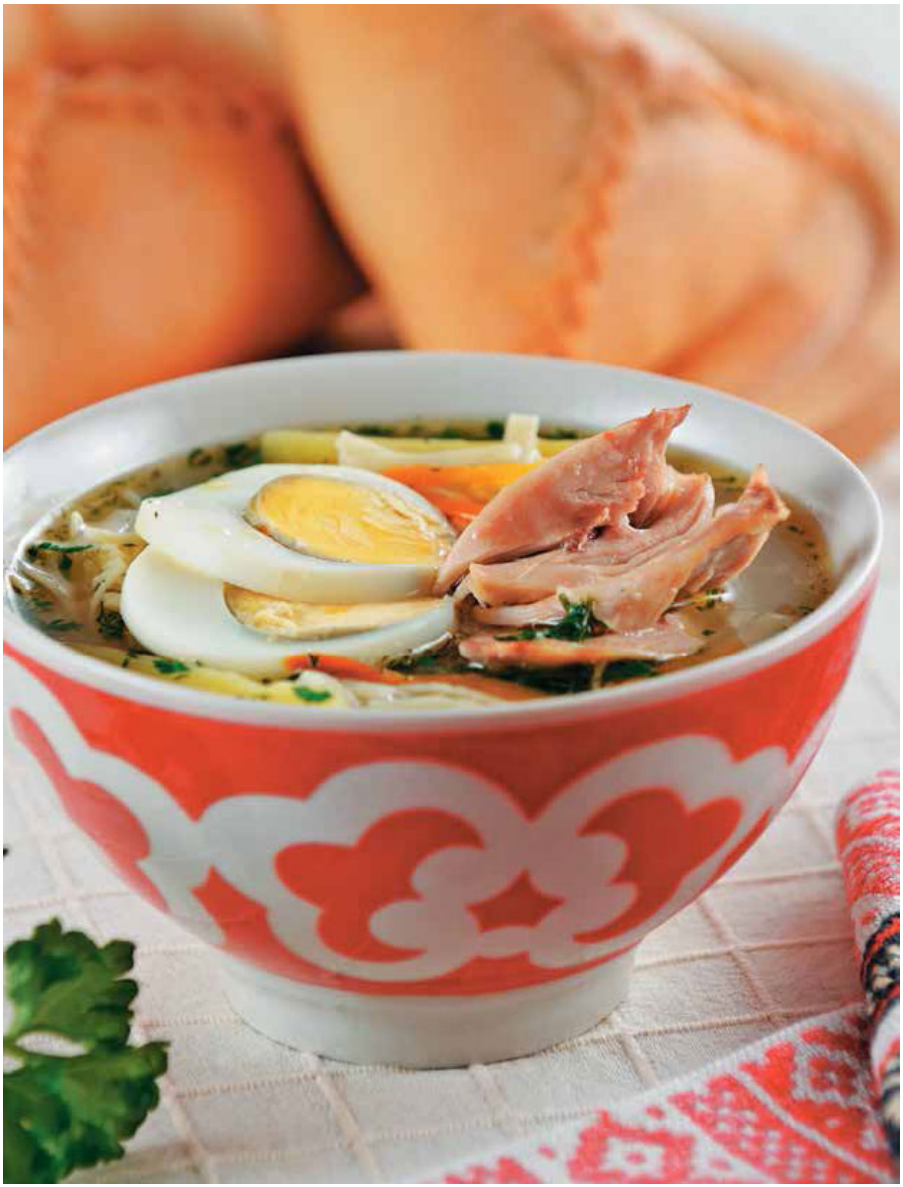
• Картофель, лук и морковь вымыть и очистить. Картофель нарезать мелкими брусочками. Лук и морковь нарезать тонкой соломкой и спассеровать на растительном масле.

• Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения, положить картофель, подсолить и варить в течение 10–15 минут на среднем огне, затем добавить пассерованные овощи.

• В отдельной кастрюле довести до кипения подсоленную воду, положить лапшу и варить 2–3 минуты, затем откинуть в сито, дать воде стечь.

• Добавить лапшу в суп и проварить 5–7 минут после закипания.

• Яйца очистить, крупно нарезать. Куриное мясо нарезать небольшими ломтиками. Разложить по пиалам яйца и мясо, залить супом, поперчить по вкусу и подать блюдо к столу горячим, посыпав зеленью.



Толма

Армянский традиционный вариант долмы. Армянская долма готовится не только в виноградных листьях, но и в виде фаршированных овощей: помидоров, баклажанов, сладкого перца. Данный вариант популярного во многих странах блюда отличается особо богатым ароматом, который достигается добавлением в фарш разных пряных трав. Подают толму к столу с национальным армянским кисломолочным продуктом – мацуном.

Толма по-эчмиадзински

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 30 мин

300 г баранины
1 средняя луковица
150 г риса
2 ст. л. мелко нарезанной кинзы
2 ст. л. мелко нарезанной мяты
2 ст. л. мелко нарезанного базилика
3 небольших баклажана
3 средних помидора
3 сладких перца
200–300 г бараньих костей
1 стакан мацуна
2–3 зубчика чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 278 ккал

• Баранину пропустить через мясорубку. Лук очистить и мелко нарезать. Рис промыть, отварить до полуготовности (около 10 минут), откинуть в сито и охладить.

• Соединить фарш, рис, лук, зелень, посолить, поперчить по вкусу и тщательно вымешать. Баклажаны, помидоры и перец вымыть. Баклажаны разрезать вдоль не до конца, предварительно срезав хвостики, и чайной ложкой удалить мякоть. У помидоров срезать верх в виде крышечки и удалить мякоть. У перцев срезать верх и очистить их от семян и перегородок. Начинить овощи приготовленным фаршем.

• Бараньи кости порубить, сложить в кастрюлю с толстым дном. Выложить на кости слоями баклажаны, затем помидоры и сладкий перец. Налить в кастрюлю немного воды, плотно прикрыть толму тарелкой, затем крышкой и тушить на слабом огне 40–50 минут.

• Чеснок очистить, истолочь и смешать с мацуном. Подавать толму, полив соком, образовавшимся при варке. Отдельно подать мацун с чесноком.

Толокно

Мука из специально подготовленного овса или ячменя. Перед изготовлением толокна зерно пропаривают, высушивают, обжаривают, очищают и только после этого толкут. Именно толкут, а не перемалывают, – отсюда и название продукта. Получившийся в результате продукт не способен образовывать клейковину, зато прекрасно набухает в воде.

Толокно – древний славянский продукт, в старину его изготавливали из прогретого овса и использовали для приготовления каш, киселей и густых похлёбок. Технология распространилась и на Прибалтику, здесь толокно называют «кама» и изготавливают также из ржи и гороха.

Из толокна и в наши дни готовят множество питательных блюд, оно незаменимо в детском меню. Благодаря технологии, в нём сохраняются все полезные свойства зерна.

Коктейль из толокна, груши и шпината

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 стакан молока
1 ст. л. мёда
щепотка соли
1–2 ст. л. сливочного масла
2–3 ст. л. овсяного толокна
1 крупная груша
100 г шпината
сухофрукты и гранола для украшения

Калорийность: 98 ккал

• В толстостенном сотейнике довести до кипения молоко, добавить мёд и соль, перемешать и снять с огня. Добавить в молоко масло, перемешать до его полного растворения. Затем, вымешивая венчиком, постепенно всыпать толокно. Массу тщательно вымешать, накрыть сотейник крышкой и оставить на 5 минут.

• Грушу очистить от кожицы и сердцевины. Шпинат обдать кипятком.

• В чашу блендера выложить грушу, шпинат и кашу из сотейника. Всё перемолоть до однородности.

• Разлить коктейль по бокалам и подать на стол, украсив сухофруктами и гранолой.

Толстолобик

Род пресноводных рыб семейства карповых. Толстолобик – крупная рыба длиной более 1 м и весом более 8 кг. Чаще всего толстолобик встречается в реке Амур. Сегодня вид широко акклиматизирован в европейской части России и Средней Азии.

Толстолобик содержит витамины, белок (особенно коллаген), жиры, углеводы, полиненасыщенные Омега-3 и Омега-6 кислоты, минеральные вещества – серу, магний, натрий, медь, кальций, цинк, железо, фосфор, хлор, фтор, йод, марганец, молибден. Особенно богато мясо рыбы жирами и белками. Несмотря на то, что толстолобик – рыба речная, его жир по свойствам приравнивается к жиру морских рыб. Несмотря на высокую жирность, мясо толстолобика часто используется в диетическом питании.

Мясо толстолобика нежное и сочное, причём чем старше рыба, тем она жирнее, сочнее, вкуснее и менее костлявая. Толстолобика готовят многими способами. Он отлично сочетается с овощами и крупами. За счёт внутреннего жира мясо остаётся сочным даже после длительной обработки. Единственное, что не рекомендуется, – замораживать толстолобика, от этого качество его мяса существенно ухудшается. В кулинарии также используют икру толстолобика.

Заливное из толстолобика

На 6 порций
Время приготовления: 2,5 часа + охлаждение

1 толстолобик (весом около 1 кг)
1 л воды
10 горошин душистого перца
1 ч. л. кориандра
1–2 лавровых листа
0,5 ч. л. семян фенхеля
1 ст. л. соли
1 средняя морковь
2 небольшие луковицы
1 корень сельдерея
1–2 зубчика чеснока
1–2 ст. л. желатина
небольшой пучок петрушки

Калорийность: 43 ккал

• Рыбу промыть, выпотрошить, очистить и крупно нарезать. Залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Когда бульон закипит, снять пену.

• Добавить в кастрюлю душистый перец, кориандр, лавровый лист, семена фенхеля и соль. Варить бульон 1 час на слабом огне.

• Морковь очистить, оставить целой. Лук очистить, одну луковицу оставить целой, вторую мелко нарезать. Корень сельдерея очистить и промыть. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Через час варки добавить в бульон морковь, целую луковицу, корень сельдерея и варить ещё 1 час.

• Желатин развести в холодной воде. Бульон процедить и добавить в него чеснок. Рыбу освободить от костей. Морковь нарезать на тонкие кружочки. Промыть и мелко нарезать петрушку.

• В остывший бульон добавить желатин, перемешать и оставить на 30 минут. Затем вновь перемешать и процедить через мелкое сито.

• На дно небольших формочек выложить лук, отварную морковь, петрушку и мясо. Залить каждую формочку бульоном.

• Поместить заливное в холодильник до полного застывания на 4–6 часов.

Толченики

Блюдо украинской кухни, отварные мясные фрикадельки. Мясо для нужной консистенции толкут в ступке до состояния кашицы, отсюда и название. Толченики могут подаваться как второе блюдо, с гарниром из овощей или круп, или быть составной частью первых блюд, а иногда и выпечки.

Толченики в томатном соусе

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

600 г телятины
1 яйцо
3 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. растительного масла
1 л воды
соль и перец по вкусу

Для соуса
3–4 помидора
1 луковица
3–4 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. томатной пасты
1 перчик чили
1 ч. л. мускатного ореха
1 ч. л. сушёного базилика
1–1,5 стакана бульона

Калорийность: 131 ккал

• Мясо некрупно нарезать. Пропустить через мясорубку с мелкой решёткой 2 раза. В фарш добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

• Выкладывая небольшими порциями фарш в прочную посуду, толочь мясо пестиком (фарш нужно довести до консистенции жидковатого паштета). Добавить в фарш яйцо, муку и растительное масло, перемешать и оставить на 30 минут.

• Помидоры очистить от кожицы, мякоть нарезать мелко. Лук очистить и очень мелко нарезать. В глубокой сковороде растопить сливочное масло, спассеровать лук до прозрачности. Добавить помидоры и тушить под крышкой на слабом огне 10 минут.

• В отдельной посуде довести до кипения воду, посолить по вкусу. При помощи двух столовых ложек формировать фрикадельки и осторожно опускать их в кипящую воду, сформировать таким образом все толченики. Варить толченики на слабом огне 5–7 минут.

• В сковороду к помидорам добавить томатную пасту, целый перчик чили, мускатный орех, базилик. Соус тщательно перемешать и влить в него 1 стакан бульона из кастрюли. Соус

перемешать, шумовкой перенести все толченики в сковороду, долить оставшийся бульон.

• Тушить толченики в томатном соусе под крышкой на слабом огне 10–15 минут.

Том Кха Кай

Тайский суп из курицы с кокосовым молоком. Второй по популярности суп в Таиланде после супа Том Ям.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

150 г шампиньонов
400 г куриного филе
1 луковица шалота
1 стебель лемонграсса
0,5 острого перчика чили
цедра 0,5 лайма
4 стакана кокосового молока
4 листа кафрского лайма
50 г тёртого имбиря
0,5 стакана сока лайма
0,5 стакана рыбного соуса
2 ч. л. сахара
4 веточки кинзы

Калорийность: 71 ккал

• Грибы нарезать на четвертинки. Куриное филе нарезать на тонкие брусочки. Лук-шалот и лемонграсс очистить от верхнего слоя, перчик чили вымыть, всё нарезать ломтиками. Цедру лайма мелко нарезать.

• Кокосовое молоко влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить шампиньоны, лук-шалот, лемонграсс, листья кафрского лайма, чили, цедру лайма и имбирь. Варить 2 минуты до появления аромата.

• Влить в кастрюлю сок лайма и рыбный соус. После закипания добавить куриное филе и сахар, варить на сильном огне в течение 10 минут.

• Готовый суп разлить по глубоким тарелкам, удалить кусочки лемонграсса, украсить веточками кинзы и подать к столу.

Том По Тэк

Тайский кисло-острый суп с морепродуктами.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 тигровые креветки
12 мидий «киви»
120 г филе кальмаров
80 г морских гребешков
2 луковицы шалота
60 г лемонграсса
60 г корня имбиря
2 небольших красных перчика чили
8–10 помидоров черри
несколько веточек базилика
цедра 0,5 лайма
3 стакана куриного бульона
4 листа кафрского лайма
0,5 стакана рыбного соуса
0,5 стакана сока лайма
2 ч. л. сахара

Калорийность: 97 ккал

• Креветки очистить от панцирей, удалить кишечную вену. Мидии хорошо почистить щёткой, сполоснуть и обсушить. Филе кальмаров нарезать крупно. Гребешки вымыть. Лук-шалот очистить, нарезать соломкой. Лемонграсс очистить от верхнего слоя, тонко нарезать. Имбирь очистить, тонко нарезать. Перчики чили нарезать крупными брусочками. Помидоры вымыть, обсушить. Базилик и цедру лайма вымыть, с базилика оборвать листочки.

• Куриный бульон влить в кастрюлю, довести до кипения. Добавить лук-шалот, лемонграсс, листья кафрского лайма, имбирь, чили и цедру лайма, варить 3–5 минут. Влить в кастрюлю рыбный соус и сок лайма, всыпать сахар, варить ещё 2 минуты.

• Добавить в суп креветки, мидии, кальмары, гребешки, помидоры и листья базилика, довести до кипения и снять с огня.

• Подавать суп к столу в глубоких тарелках или бульонницах, удалив лемонграсс и украсив веточкой зелени.

Том Ям

Кисло-острый суп. Национальное блюдо Лаоса и Таиланда, также его готовят в соседних странах – Малайзии, Сингапуре и Индонезии. Но за пределами этих стран Том Ям считается исключительно тайским. На Западе под названием «Том Ям» часто подразумевают любые тайские супы.

Том Ям в Таиланде имеет классический набор ингредиентов, в которые входят имбирь, галангал, лемонграсс, листья кафрского лайма, кинза и креветки. Кокосовое молоко в классический рецепт не входит, но иногда также добавляется в суп для придания ему более мягкого вкуса

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

150 г шампиньонов
1 луковица шалота
2 стебля лемонграсса
30 г корня имбиря
30 г корня галангала
1 небольшой красный перчик чили
сок 1 лайма
250 г тигровых креветок
небольшой пучок кинзы
5–6 листьев кафрского лайма
3 стакана куриного бульона
0,5 стакана рыбного соуса
0,5 стакана сока лайма
2 ч. л. сахара
120 г креветочной пасты
100 мл кокосового молока

Калорийность: 105 ккал

• Грибы обработать, нарезать четвертинками. Лук-шалот очистить, лемонграсс очистить от верхнего слоя, всё нарезать тонкой соломкой. Корни имбиря и галангала очистить и нарезать крупными ломтиками. Перчик чили вымыть, нарезать ломтиками. Из лайма выжать сок. Креветки очистить от панцирей, удалить кишечную вену. Кинзу и листья кафрского лайма промыть, стряхнуть воду.

• Куриный бульон влить в кастрюлю, довести до кипения.

Добавить лук-шалот, лемонграсс, имбирь и галангал, варить 2 минуты.

• Влить в суп рыбный соус, сок лайма, всыпать сахар и варить ещё 2 минуты.

• Добавить в кастрюлю шампиньоны, креветки, креветочную пасту и кокосовое молоко. Варить 5 минут, затем снять с огня.

• Подавать суп в глубоких тарелках, удалив лемонграсс, имбирь и галангал, украсив веточками кинзы.

Томалли

Печень омара, расположенная под панцирем в голове. Томалли внешне напоминает пенистый сгусток зеленоватого цвета. Несмотря на непривлекательный внешний вид, эта часть омара – настоящий деликатес с насыщенным вкусом. Томалли обычно используют как добавку в соус к омару или добавляют в супы, например, в биск *(см. Биск)*.

Томат

см. Помидор.

Томатилло

см. Физалис.

Томатная паста

Паста из помидоров, популярная в кулинарии. Для её приготовления томаты сначала перетираются, а затем увариваются до густой консистенции. Содержание сухого вещества в качественной томатной пасте не должно быть менее 20–40 %.

Родиной продукта считается южная часть Италии, где помидоры традиционно кладут во множество блюд. В сезон сбора урожая красные плоды сушат на ярком солнце, предварительно размяв их в пюре.

В кулинарии томатную пасту используют вместо свежих помидоров для приготовления супов и соусов, добавляют в различные несладкие блюда для улучшения вкуса.

Томатный сок

Густой сок, производимый из свежих помидоров. Напиток отличается богатым витаминно-минеральным составом. Он содержит натуральные сахара – глюкозу и фруктозу, органические кислоты, в числе которых яблочная, винная, щавелевая и лимонная. Полезные вещества представлены витаминами А, Е, РР, Н, С, витаминами группы В, а также кальцием, магнием, калием, фосфором, хлором, железом, йодом, медью и пр.

В составе томатного сока больше всего углеводов, в меньшем количестве белков и совсем немного жиров, что делает его отличным продуктом для разного рода диет для похудения. Более того, в напитке есть важный пигмент ликопин, придающий ему характерный цвет. Это мощный антиоксидант, препятствующий старению и активно подавляющий развитие раковых клеток. Доказано, что употребление томатного сока способствует выработке в организме так называемого «гормона радости» – серотонина. Напиток обладает противовоспалительным, желчегонным, мочегонным и антимикробным действием. Вещества, содержащиеся в нём, укрепляют капилляры, препятствуют развитию атеросклероза, подавляют гнилостную микрофлору в кишечнике, что благотворно сказывается на общем состоянии и иммунитете. Важно, что даже после пастеризации польза напитка не уменьшается.

Томатный сок используют в кулинарии для приготовления соусов, первых и вторых блюд, а также в составе многочисленных коктейлей *(см. например, «Кровавая Мэри»)*.

Томатный суп

Суп на основе помидоров, томатной пасты или томатного сока. Существует множество вариантов томатного супа. Некоторые из них относятся к категории холодных блюд, другие употребляют в тёплом виде. Самым известным томатным супом можно назвать испанский гаспачо *(см. Гаспачо*).

Томатный суп с пастой

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

1 луковица
1 морковь
1 корень петрушки
100 г сливочного масла
2 л воды
6–8 помидоров
1 ст. л. томатной пасты
3 горсти пасты
сметана для подачи
измельчённая зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Лук очистить, измельчить. Морковь и корень петрушки очистить, натереть на крупной тёрке. Сливочное масло растопить в кастрюле с толстым дном, спассеровать лук, морковь и корень петрушки до мягкости. Влить воду, варить на среднем огне.

• Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать, протереть через сито, выложить в суп. Туда же положить томатную пасту. Посолить, поперчить по вкусу, довести до кипения.

• Пасту добавить в суп и варить около 10 минут или согласно инструкции на её упаковке.

• Снять с огня, разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать измельчённой зеленью, подать к столу.

Томление

Процесс приготовления продуктов в течение длительного времени при не очень высокой температуре. Обычно томление происходит в духовке или печи, где есть возможность прогреть посуду равномерно. Лучше всего продукты томятся в керамической посуде с крышкой, самой известной из которых является глиняный горшок, который на Руси использовался с глубокой древности.

Блюда, подвергшиеся томлению, получаются нежными, сочными и мягкими по консистенции. Таким образом можно готовить мясо, овощи, крупы и др. Чтобы обеспечить нужные условия для томления на современной кухне, достаточно поместить продукты в герметично закрывающуюся посуду и поставить в духовку, установив низкую температуру. Время приготовления может составлять от 6 до 8 часов, что, по мнению многих, является существенным недостатком томления. Однако следует отметить, что, поскольку продукты не нагреваются слишком сильно, они сохраняют максимум полезных свойств, чего нельзя сказать о таких способах готовки, как жарка и варка.

Томлёное рагу с телятиной

На 3–4 порции
Время приготовления: 6,5 часов

400 г мякоти телятины
2 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
около 1 л овощного бульона
400 г картофеля
2–3 помидора
2 лавровых листа
несколько горошин чёрного перца
соль по вкусу

Калорийность: 81 ккал

• Телятину нарезать крупными кубиками. Разогреть на большой сковороде растительное масло и партиями обжарить мясо до золотистой корочки со всех сторон. Переложить мясо в керамический горшок или форму для запекания с крышкой.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Обжарить на той же сковороде, где жарилось мясо, до мягкости и лёгкого золотистого оттенка.

• Влить в сковороду с луком немного бульона и прогреть, отскребая приставшие ко дну кусочки, в течение 2–3 минут.

• Картофель очистить и крупно нарезать, помидоры вымыть и мелко нарезать, выложить овощи к мясу. Добавить лавровый лист и перец горошком, посолить по вкусу, влить бульон с луком из сковороды, долить бульоном, чтобы он полностью покрывал продукты.

• Накрыть горшок или форму крышкой и поставить в духовку, нагретую до 150 °С, на 6 часов. Подавать к столу горячим.

Тоник

Безалкогольный тонизирующий напиток с кисло-горьким привкусом. Появился тоник в Индии, и использовался отнюдь не как ингредиент для коктейлей. Это было лекарство от свирепствующей в рядах британских солдат малярии. Лечили заболевание хинином, а тоник представлял собой смесь хинина и газированной воды. Популярный сегодня джин-тоник появился также благодаря британским солдатам, которые стали смешивать тоник с джином, чтобы перебить специфическую горечь хинина. Нужно сказать, что именно присутствием последнего обусловлено тонизирующее и антипохмельное действие напитка. Кроме хинина и минеральной воды в состав тоника часто входит сахарный или кукурузный сироп.

Сегодня тоник производится во многих странах мира. Обычно его употребляют как самостоятельный прохладительный напиток или используют для приготовления разнообразных коктейлей.

Рецепт коктейля джин-тоник см. в статье Джин.

Тонкацу

Популярное блюдо японской кухни. Свиная отбивная, обвалянная в панировке и обжаренная во фритюре. Отбивную принято подавать со свежей мелко нашинкованной капустой, долькой лимона и соусом ворчестер.

Тонкацу является результатом влияния западной кухни, однако этот способ приготовления свинины стал в Японии одним из самых распространённых. Японцы, с подозрением относящиеся ко многим особенностям европейской культуры, с удовольствием приняли этот рецепт, и сегодня часто готовят блюдо дома и заказывают в ресторанах.

Топинамбур

Многолетнее травянистое клубненосное растение рода Подсолнечник, семейства Астровые. Топинамбур отличается мощной корневой системой, клубни достигают веса 30–100 г, имеют вытянутую форму и окрашены в разные цвета, в зависимости от сорта: белый, розовый, фиолетовый, жёлтый. Из-за своеобразной формы клубней топинамбур часто называют «земляной грушей» и «иерусалимским артишоком». Родиной растения является Северная Америка, где индейцы издавна употребляли клубни в пищу. В Старом Свете о «земляной груше» узнали в XVI веке. Интересно, что сегодня он является одним из самых распространённых в Европе сорняков.

Клубни растения очень ценятся, поскольку богаты витаминами и минеральными веществами. Особенную популярность получили они среди людей, страдающих сахарным диабетом, так как в их составе присутствует природный аналог инсулина – инулин. Среди минеральных веществ, входящих в состав растения, железо, калий, кальций, натрий, магний, фтор, хром, кремний и пр. Богата «земляная груша» витаминами группы B, C и PP, а также незаменимыми аминокислотами, белками, жирами, органическими кислотами, пектином и клетчаткой. Топинамбур назначают как природное лекарство при мочекаменной болезни, отложении солей, подагре, анемии. Отвар растения снижает давление и уровень сахара в крови, повышает гемоглобин, благотворно влияет на работу поджелудочной железы. Топинамбур способен выводить из организма шлаки и токсины, соли тяжёлых металлов и радионуклиды. Он просто необходим жителям больших городов.

Для кулинарных целей используют клубни растения. Их отваривают, жарят, запекают, маринуют, готовят икру, варят сиропы и добавляют в салаты.

Как выбирать

Следует выбирать плотные и упругие на ощупь клубни. Кожица должна быть чистой, без повреждений и потемнений.

Как хранить

Хранить клубни следует в холодильнике, поместив в бумажные пищевые пакеты, не более 1 месяца. Очищенные клубни хранятся несколько дней. Заморозка значительно увеличит срок хранения.

Салат с топинамбуром, морковью и арахисом

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

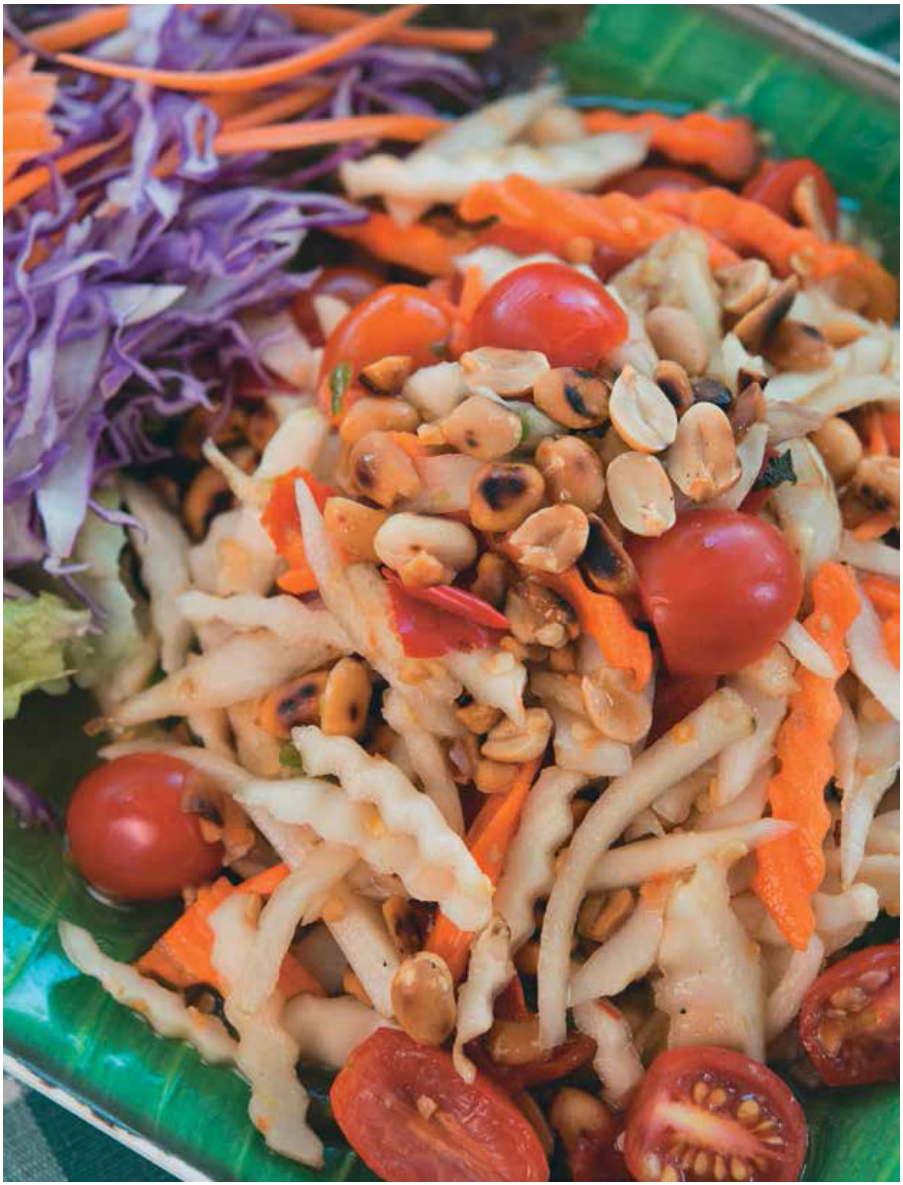
1 клубень топинабмура
1 морковь
1 яблоко
5 помидоров черри
горсть очищенного арахиса
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Топинамбур и морковь очистить, нарезать соломкой. Яблоко очистить, нарезать соломкой. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам.

• Арахис обжарить на сковороде без масла.

• На блюдо выложить топинамбур, морковь, яблоко, посолить, перемешать. Выложить черри, высыпать горсть арахиса, приправить оливковым маслом, подать к столу.



Топлёное масло

Масло, получаемое путём перетапливания сливочного масла в течение длительного времени. В процессе молочный белок выпадает в осадок, который в дальнейшем удаляют, а вода, содержащаяся в продукте, испаряется. Таким образом, топлёное масло – это чистый молочный жир, что обуславливает уникальные свойства данного продукта. В Индии аналогичный продукт называется «гхи» и считается священным *(см. Гхи)*.

После удаления лишних компонентов в продукте содержится до 99,8 % жира, при этом входящие в состав сливочного масла витамины сохраняются практически полностью. Топлёное масло – богатый источник витаминов A, E и D, ведь в результате удаления лишней влаги их концентрация в готовом продукте значительно увеличивается.

Топлёное масло – продукт с высокой энергетической ценностью. Достаточно употреблять ежедневно небольшое количество, чтобы предупредить развитие рахита и остеопороза, нормализовать обменные процессы и сохранить остроту зрения.

Приготовить топлёное масло совсем несложно. Для этого нужно выложить сливочное масло в кастрюлю с толстым дном и поместить на слабый огонь. Нагревать его следует при температуре 50–60 °C в течение нескольких часов. В процессе нужно снимать образующуюся пену. Когда масло приобретёт янтарно-жёлтый цвет и станет прозрачным, его следует снять с

огня и слить с осадка. Готовое топлёное масло разливают по банкам и хранят в холодильнике. Срок его хранения в таких условиях достигает 15 месяцев.

В кулинарии масло используют как аналог сливочного или растительного масла. На топлёном масле, в отличие от сливочного, можно жарить, так как оно не горит. Продукты, которые обжарены на топлёном масле, приобретают особенно насыщенный и приятный вкус с ореховыми нотками.

Баранина в томатном соусе на топлёном масле

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

300 г мякоти баранины
1 луковица
2 зубчика чеснока
0,5 пучка зелени (петрушки, укропа и кинзы)
3 ст. л. топлёного масла
2 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 270 ккал

• Баранину нарезать ломтиками толщиной 1 см, затем брусочками. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Зелень промыть, обсушить, мелко нарубить.

• На большой сковороде разогреть половину топлёного масла. Мясо посолить, поперчить и обжаривать в течение 5 минут.

• На отдельной сковороде на оставшемся топлёном масле обжарить лук и чеснок до мягкости. Добавить томатную пасту и готовить, помешивая, 4–5 минут. Всыпать зелень, прогреть пару минут.

• Выложить томатную смесь в сковороду с мясом, влить немного воды, чтобы соус стал средней густоты, перемешать, убавить огонь до очень слабого, накрыть крышкой и тушить до готовности мяса, около 30 минут. По необходимости доливать немного воды, если соус слишком загустеет.

• Готовое блюдо посолить, поперчить, подать к столу горячим, дополнив по желанию отварным или жареным картофелем или тушёными овощами.

Топлёное молоко

Продукт, получаемый из коровьего молока в результате кипячения и последующего нагревания в течение длительного времени. Традиционно топлёное молоко готовили в печи, особенную популярность оно получило в русской, украинской и белорусской кухнях. Продукт отличается кремовым цветом, характерным вкусом и запахом. Как и топлёное масло, такое молоко хранится намного дольше, чем цельное.

В результате длительного нагревания напиток приобретает уникальные свойства. Молочный сахар вступает в реакцию с аминокислотой, содержащейся в белке, этим и объясняется изменение состава, вкуса и запаха продукта. В топлёном молоке повышено содержание жира, а также кальция, железа и витамина А. Такой продукт особенно полезен беременным женщинам и людям с ослабленным иммунитетом. Регулярное употребление топлёного молока благотворно сказывается на состоянии зубов и костей, а также сердечно-сосудистой системы. Его рекомендуют людям с заболеваниями кишечника, аллергией, сахарным диабетом и индивидуальной непереносимостью цельного молока.

В домашних условиях топлёное молоко можно приготовить простым способом, доведя свежее (непастеризованное) молоко до кипения, влив его в термос и оставив закрытым на 6–8 часов.

Топлёное молоко чаще всего пьют как самостоятельный напиток, но на его основе можно приготовить ряд блюд, например, каши и молочные супы получаются более вкусными на топлёном молоке, чем на обычном.

Заварные блины на топлёном молоке

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час

2 стакана топлёного молока
2 яйца
1 ст. л. сахара
0,5 стакана воды
2 стакана пшеничной муки
100 г сливочного масла
1 пакетик разрыхлителя теста
соль по вкусу

Калорийность: 170 ккал

• В большой миске смешать молоко с яйцами, сахаром и щепоткой соли.

• Помешивая венчиком, постепенно, чтобы не образовались комочки, всыпать муку.

• Воду довести до кипения. Сливочное масло растопить в небольшом сотейнике.

• Постепенно, постоянно вымешивая венчиком, влить в тесто кипящую воду. Хорошо вымешать, до однородности.

• Продолжая вымешивать, всыпать в тесто разрыхлитель, затем постепенно влить растопленное масло.

• Дать тесту постоять 20–25 минут, затем испечь блины на хорошо разогретой сковороде, смазанной топлёным или растительным маслом.

• Подавать блины к столу горячими, дополнив джемом, вареньем или сметаной.

Топорик для мяса

Кухонный инструмент, предназначенный для разрубания большого куска мяса на несколько более мелких. Обычно кухонные топорики имеют довольно длинное и широкое лезвие, чтобы даже непрофессионалам было легко разделать тушку.

Топпинг

В кулинарии – дополнительные продукты, помещённые сверху на блюдо, что делает его завершённым как по вкусу, так и внешне. Топпинги могут использоваться как для сладких, так и для несладких блюд. В первом случае это обычно ягоды, фрукты, сладкие соусы, крем или варенье, взбитые сливки и т. п. Для несладких блюд в качестве топпинга может выступать соус, тёртый сыр, орешки, или, например, как в случае пиццы, оливки, ветчина и т. п.

Торт

Кондитерское изделие, состоящее из нескольких слоёв-коржей, смазанных кремом. Сверху торты также покрывают кремом и украшают. Сказать, кто первым приготовил торт, не представляется возможным. Одно очевидно: случилось это тогда, когда у человечества появилась возможность использовать сахар. Торты являются обязательным атрибутом праздника, поэтому к украшению данного десерта подходят с особенной тщательностью. Настоящие мастера создают на их поверхности произведения искусства, вызывающие восхищение. Для украшения обычно используют крем, глазурь, ганаш, мастику, свежие и засахаренные ягоды, фрукты и пр. Что же касается формы, то традиционно торты готовятся на основе круглых коржей. Однако современные кондитеры делают торты самых разных форм: всё зависит от фантазии и умения. Коржи для тортов чаще всего пекут из песочного или бисквитного теста. Также очень популярны десерты из вафельных коржей. Свадебные торты обычно делают высокими, многоярусными.

Подают торт на стол на специальной подставке – тортнице, представляющей собой плоское круглое блюдо на высокой ножке, иногда с крышкой.

Тортница

Торт с маком

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + пропитывание

Для коржей
3 яйца
3 ч. л. крахмала
1,5 ч. л. соды или разрыхлителя
1,5 стакана сахара
1,5 стакана сметаны
1,5 стакана пшеничной муки
1 ст. л. какао-порошка
2 ст. л. мака

Для крема
600 г сливок 35 % жирности
3 ст. л. сахара
1 пакетик ванильного сахара

Для шоколадной глазури
0,5 стакана сахарной пудры
0,5 ч. л. ванилина
2 ст. л. какао-порошка
3 ст. л. молока
30 сливочного масла

Калорийность: 398 ккал

• Для коржей соединить яйца, крахмал, соду, сахар, сметану и муку, перемешать в однородную массу. Разделить её на 3 части. В одну добавить какао, перемешать, во вторую – мак, третью оставить без добавок.

• Выпекать коржи в форме в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 15–20 минут. Готовность проверить зубочисткой. Достать из духовки, остудить.

• Приготовить крем: сливки взбить с обоими видами сахара до плотных пиков.

• Смазать коржи приготовленным кремом, собрать торт.

• Приготовить глазурь: соединить сахарную пудру, ванилин и какао-порошок, влить молоко, хорошо перемешать. Поместить на слабый огонь, довести до кипения, постоянно помешивая. Снять с огня, остудить, добавить сливочное масло и взбить миксером.

• Украсить торт сверху глазурью и оставить на пару часов, чтобы он пропитался.

Шоколадный торт

На 8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

Для бисквита
100 г тёмного шоколада
50 г сливочного масла
3 яйца
150 г сахара
100 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста

Для ганаша
50 г сливочного масла
200 г тёмного шоколада
200 мл сливок

Калорийность: 426 ккал

• Тёмный шоколад и сливочное масло растопить на водяной бане.

• Отдельно взбивать яйца с сахаром в светлую массу, пока сахар не растворится, примерно 8 минут. Добавить растопленный шоколад, перемешать. Всыпать просеянную муку и разрыхлитель, перемешать в однородную массу.

• Влить тесто в смазанную маслом форму, выпекать в разогретой до 160 ˚С духовке в течение 25–30 минут. Готовый бисквит оставить на 10 минут в форме, затем извлечь и остудить.

• Приготовить ганаш: в кастрюле с толстым дном растопить масло и шоколад, влить сливки, варить до загустения. Остудить.

• Разрезать бисквит на 2 части, смазать ганашем, также обмазать им торт сверху. Украсить по вкусу. Дать пропитаться, подать к столу.

Торт печёночный

Популярная в России закуска в виде торта, коржи для которого готовят из измельчённой печени с добавлением муки и яиц. В качестве начинки используют майонез, сметану, реже творог. Часто в начинку добавляют пассерованную морковь, кабачок, лук и другие овощи. Сверху печёночный торт украшают овощами и зеленью.

Торт из куриной печени

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

500 г куриной печени
1 яйцо
0,5 стакана сметаны
0,5 стакана пшеничной муки
растительное масло для обжаривания
1 яйцо, сваренное вкрутую (по желанию)
соль и перец по вкусу
Для начинки
3–4 луковицы
3 зубчика чеснока
4 моркови
растительное масло для обжаривания
250–300 г майонеза
2 пучка зелени петрушки или укропа

Калорийность: 212 ккал

• Печень обработать, измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, сметану, муку, посолить, поперчить по вкусу. По консистенции тесто должно получиться таким, как тесто для оладий.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжаривать довольно толстые печёночные блины с обеих сторон до готовности. Переворачивать блины с осторожностью, так как они легко ломаются.

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости.

• Чеснок пропустить через пресс, соединить с майонезом. Зелень промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Собрать торт: каждый блин-корж смазать майонезом, выложить обжаренные морковь и лук, посыпать зеленью. Верх торта тоже смазать майонезом и украсить зеленью. Для украшения можно также использовать тёртое варёное яйцо.

Тортеллини

Разновидность итальянской пасты, аналог русских пельменей. В отличие от последних, в качестве начинки для них может использоваться не только мясо, но также сыр или овощи. Отличаются тортеллини своими небольшими размерами и формой: уголки соединяют вместе, чтобы получилось замкнутое кольцо.

Среди тортеллини выделяют более крупные – тортелли или тортеллони и маленькие – тортеллетти. Родиной этой разновидности пасты принято считать итальянский регион Эмилия-Романья. Существует несколько легенд, связанных с появлением тортеллини, и во многих говорится о схожести пасты с женским пупком. Так, согласно одной из них, автором нового блюда стал молодой повар, подглядевший за раздевающейся Венерой и воссоздавший эту часть тела богини, обернув заготовку вокруг своего пальца. Есть и более поэтическое сравнение, в большей степени свойственное жителям Болоньи. Они полагают, что тортеллини больше напоминают бутон розы. Итальянцы, как настоящие гурманы, разнообразят не только начинку, но и цвет теста. Для придания ей красного оттенка используют томаты, а для получения зелёных тортеллини в тесто кладут шпинат. Самой популярной мясной начинкой является курица или ветчина, а для сырной обычно берут рикотту и пармезан. Подают «итальянские пельмени» с разнообразными соусами.

Тортеллини в сливочном соусе с базиликом

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

0,5 чашки куриного бульона
0,5 стакана белого вина
2 стакана жирных сливок
200 г тортеллини с сыром
несколько листочков зелёного базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 385 ккал

• В небольшой кастрюльке смешать бульон с вином, довести до кипения, уменьшить огонь до среднего. Кипятить, пока жидкость не выпарится до объёма 0,25 стакана. Влить сливки, посолить, поперчить по вкусу, перемешать, снять с огня, не доводя до кипения.

• Тортеллини отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть в дуршлаг. Переложить в сливочный соус, готовить на среднем огне 3–4 минуты. Базилик промыть, стряхнуть воду. Выложить тортеллини на блюдо, приправить перцем, украсить базиликом, подать к столу.

Тортильони

Круглые толстые макароны, разновидность итальянской пасты. Внешне тортильони напоминают рифлёные трубочки 48–50 мм в длину, толщиной 1–1,2 мм и диаметром 11 мм. Некоторые исследователи полагают, что родиной этого вида пасты является Неаполь. С кулинарной точки зрения неровная поверхность такой пасты позволяет соусу лучше распределяться. Поэтому подают пасту с плотными, насыщенными соусами с добавлением сыра, грибов и мяса. Кроме того, тортильони как нельзя лучше подходит для приготовления разного рода запеканок.

Тортильони, запечённые с мясным соусом и сыром

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

400 г тортильони
2,5 стакана тёртой моцареллы
0,5 стакана тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Для мясного соуса
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
3 ст. л. оливкового масла
1 кг смешанного фарша (свинина, говядина)
0,5 стакана сухого красного вина
4 спелых помидора среднего размера
3 ст. л. томатной пасты
измельчённые сухие травы

Для соуса бешамель
5 ст. л. сливочного масла
5 ст. л. пшеничной муки
2,5 стакана молока
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха

Калорийность: 255 ккал

• Для мясного соуса лук и морковь очистить, измельчить. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. На сковороде разогреть оливковое масло, обжаривать овощи в течение 10–15 минут. Выложить фарш, перемешать, обжаривать ещё 10 минут. Влить вино, готовить ещё 5 минут.

• Помидоры вымыть, измельчить в блендере. Томатную пасту добавить в сковороду, когда выпарится вино, затем положить помидоры. Уменьшить огонь до слабого, тушить соус под крышкой в течение 1 часа, периодически помешивая. За 5 минут до готовности добавить травы, посолить, поперчить.

• Приготовить соус бешамель. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить муку, обжаривать в течение 2 минут.

Медленно влить молоко, готовить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 10 минут. За 5 минут до готовности добавить соль и мускатный орех. Пасту отварить в подсоленной воде до готовности.

• Форму для запекания смазать маслом. Выложить половину пасты с мясным соусом, сверху вылить половину соуса бешамель. Затем выложить остаток пасты и остаток соуса бешамель. Посыпать тёртым сыром. Поместить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать в течение 20 минут, пока сыр не приобретёт коричневый оттенок.

Тортилья

1) Испанская яично-картофельная запеканка. Кроме основных ингредиентов (картофеля и яиц) в тортилью принято добавлять сезонные овощи, специи и зелень, чтобы сделать вкус более насыщенным.

Запечённая картофельная тортилья

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

5 средних картофелин
1 крупная луковица
2 ст. л. оливкового масла
5 яиц
5 ст. л мелко нарубленной петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

2) Мексиканская лепёшка из кукурузной или пшеничной муки. По вкусу и внешнему виду она напоминает кавказский лаваш. Употребляют тортилью с различными наполнителями, превращая в сытное и вкусное блюдо.

• Картофель очистить, нарезать тонкими пластинками. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. На сковороде разогреть оливковое масло, выложить картофель, обжаривать в течение 4–5 минут, периодически помешивая. Добавить лук к картофелю, жарить, помешивая, пока овощи не станут мягкими, примерно 6–8 минут.

• Отдельно взбить яйца с солью и перцем. Вылить яичную смесь поверх картофеля, разровнять. Поместить сковороду в разогретую до 180 ˚С духовку, запекать 15 минут. Достать из духовки, посыпать зеленью, подать к столу.

Тортилья

На 8 порций
Время приготовления: 30 мин

300 г кукурузной или пшеничной муки
50 г маргарина
0,5 стакана тёплой воды
соль по вкусу

Калорийность: 286 ккал

• Муку просеять горкой на стол. Натереть маргарин на крупной тёрке, смешать с мукой, добавить соль по вкусу. Постепенно подливая тёплую воду, замесить тесто.

• Разделить тесто на 8 частей, скатать из каждой шар. Накрыть салфеткой, оставить на 15–20 минут. Затем каждый шар раскатать в тонкую круглую лепёшку диаметром 10–12 см.

• Хорошо разогреть сковороду. Обжаривать лепёшки в течение 2–3 минут без добавления масла с обеих сторон до румяной корочки.

Тортильи с говядиной

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

450 г говяжьего фарша
2 ст. л. растительного масла
2–3 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
молотый красный перец
200 г твёрдого сыра
2 яйца, сваренных вкрутую
5–6 листьев салата
12 тортилий
соль по вкусу

Калорийность: 295 ккал

• Для соуса обжаривать фарш в растительном масле в течение 15–20 минут, постоянно помешивая. Чеснок очистить, измельчить, добавить в фарш за 5 минут до готовности. Туда же положить томатную пасту, посолить, поперчить. Перемешать, тушить ещё 15 минут на слабом огне. Соус должен быть по консистенции как густая сметана. Снять с огня, остудить.

• Сыр натереть, яйца очистить, измельчить. Листья салата вымыть, стряхнуть воду, разорвать на кусочки руками.

• Тортильи смазать соусом, посыпать тёртым сыром, свернуть в трубочки. Выложить на тарелки, посыпать сверху рублеными яйцами и салатом. Подать к столу.

«Тóска»

1) Итальянский салат с куриной грудкой и грибами. Своё название блюдо получило в честь известной оперы Джакомо Пуччини. Удачное сочетание ингредиентов позволяет использовать салат в качестве наполнителя для тарталеток, только в этом случае ингредиенты салата нужно нарезать мельче, чем обычно.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

200 г куриного филе
200 г свежих белых грибов
2 средних стебля сельдерея
50 г твёрдого сыра
2–3 маринованных огурчика
3 небольших помидора
2–3 ст. л. оливкового масла
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 81 ккал

• Куриное филе и грибы отварить отдельно. Откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость, охладить. Нарезать тонкой соломкой. Сельдерей вымыть, удалить прожилки, нарезать тонкими ломтиками. Сыр крупно натереть, огурцы и один помидор мелко нарезать.

• Выложить все ингредиенты в миску, заправить маслом, добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

• Оставшиеся помидоры нарезать тонкими кружочками. Уложить по периметру порционных тарелок, в середину выложить салат, украсить зеленью.

2) Популярный в Норвегии торт, входящий в число самых известных норвежских десертов. Торт представляет собой масляный бисквит или кекс, покрытый сверху миндальной глазурью.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

Для бисквита
180 г сахара

150 г сливочного масла
2 яйца
150 г молока
225 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста

Для миндальной глазури
100 г молотого миндаля
50 г сливочного масла
90 г сахара
2 ст. л. молока
1 ст. л. пшеничной муки

Калорийность: 356 ккал

• Сахар растереть с маслом добела. Добавить яйца, молоко, муку и разрыхлитель теста. Перемешать в однородную массу.

• Форму для выпечки смазать маслом, влить тесто для бисквита. Выпекать в разогретой до 175 °С духовке в течение 50 минут. Готовность проверить с помощью зубочистки.

• Для глазури соединить все ингредиенты, проварить на слабом огне в течение 2 минут, постоянно помешивая.

• Смазать торт горячей глазурью, поместить в духовку. Подсушить 10 минут при температуре 200 °С. Остудить, подать к столу.

Тост

Поджаренный ломтик хлеба. Обычно тосты подают с разными добавками, выбор которых зависит от личных предпочтений. Это могут быть сыр, джем, фрукты, овощи, ветчина, морепродукты и пр.

Тосты с сыром, ветчиной и помидорами

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

2 ломтика пшеничного хлеба
4 ст. л. сливочного масла
100 г ветчины
80 г твёрдого сыра
1 помидор
1 солёный огурец

Калорийность: 320 ккал

• Ломтики хлеба обжарить на сливочном масле до румяной корочки. Ветчину и сыр тонко нарезать. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Огурец нарезать тонкими кружочками.

• Выложить на один ломтик ветчину, сыр, кружок помидора и огурца. Накрыть вторым ломтиком хлеба. Поместить тосты в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут.

Тосты с грибами и козьим сыром

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г шампиньонов
4 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сухого белого вина
2 ст. л. сметаны
40 г козьего сыра
4 ломтика пшеничного хлеба
измельчённая зелень
соль и перец по вкусу

Калорийность: 329 ккал

• Грибы нарезать тонкими пластинками. На сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла, выложить грибы, обжаривать 5 минут, влить вино, прогреть 2 минуты на сильном огне, добавить сметану, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Тушить в течение 2 минут, снять с огня. Козий сыр разломать на кусочки.

• Ломтики хлеба обжарить на оставшемся сливочном масле до хрустящей корочки, выложить на блюдо. Сверху положить обжаренные грибы и козий сыр. Посыпать зеленью, подать к столу.

Тост «Мельба»

Очень тонкий, почти прозрачный тост, на котором обычно подают нежные паштеты. Автором необычного тоста стал мэтр французской кухни Огюст Эскофье, назвав своё изобретение в честь оперной певицы Нелли Мельба (как и знаменитый десерт – персик «Мельба»). В магазинах Европы и США подобные тосты продаются в готовом виде, но их легко можно сделать самостоятельно.

Время приготовления: 20 мин

1 буханка пшеничного хлеба для тостов

Калорийность: 385 ккал

• Ломтики тостового хлеба расплющить скалкой как можно тоньше, сохраняя целыми. Духовку разогреть до 180 °С. Выложить тосты на противень, поместить в духовку на 2–3 минуты.

• У подсушенных тостов срезать корочку, а затем разрезать каждый пополам вдоль. После этого каждый тост разрезать по диагонали.

• Разложить хлебные ломтики на противне в один слой. Поместить в разогретую духовку ещё на 2–3 минуты.

• Извлечь из духовки, дать остыть, не убирая с противня. Подать с однородными паштетами.

Тост «Скаген»

Национальный шведский тост. Появился он в 50-х годах прошлого века с лёгкой руки знаменитого шведского повара Туре Вретмана, пожелавшего совместить кулинарные традиции своей родины и изысканное ресторанное оформление. Закуска сразу стала очень популярной, и вскоре заняла достойное место в меню ресторанов по всему миру.

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

3 ломтика пшеничного хлеба
2 ст. л. сливочного масла
400 г креветок
1 небольшой пучок укропа
3 ст. л. майонеза
2 ч. л. зернистой горчицы
100 г икры сига, щуки или минтая
3 ломтика лимона
веточки укропа для украшения

Калорийность: 361 ккал

• Срезать с ломтиков хлеба корки, обжарить в растопленном сливочном масле с обеих сторон до румяной корочки. Выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить излишек жира.

• Креветки разморозить, очистить, измельчить. Если они серые, предварительно отварить в течение 4–5 минут. Укроп промыть, стряхнуть воду, измельчить. Соединить майонез, горчицу, укроп, измельчённые креветки.

• Полученную смесь выложить на обжаренные хлебные ломтики, украсить икрой, ломтиками лимона и веточками укропа.

Тостада

Поджаренная тортилья с фасолью, зелёным салатом, сливками, брынзой, тонко нарезанными помидорами и луком, острым соусом и куриным филе или другим основным ингредиентом. Иногда к тостаде подают соус сальса.

Тостада с курицей

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 ст. л. растительного масла
0,5 луковицы
1 помидор
1 перец чили или халапеньо
1–2 шт. зелёного лука
120 г твёрдого сыра
100 г отварной или консервированной красной фасоли
100 г отварной или консервированной белой фасоли
100 г консервированной кукурузы
рубленая зелень кинзы или петрушки
2 половинки филе куриной грудки
4 тортильи
томатная сальса или острый томатный соус для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 268 ккал

• Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Перец чили промыть, освободить от семян и нарезать тонкими ломтиками. Зелёный лук промыть, обсушить и мелко нарубить. Твёрдый сыр натереть. С обоих видов фасоли и с кукурузы слить жидкость.

• Куриное филе нарезать брусочками, посолить, поперчить и обжаривать на растительном масле до готовности, около 10 минут.

• На отдельной сковороде нагреть немного растительного масла, спассеровать на нём лук до мягкости. Затем добавить перец чили и помидор, обжаривать, помешивая, 3–4 минуты. В конце добавить фасоль и кукурузу, посолить по вкусу, вмешать немного рубленой зелени.

• Тортильи подогреть на сухой сковороде с обеих сторон. Выложить на горячие тортильи приготовленную начинку из бобовых и кусочки курицы, свернуть пополам и подать к столу с томатной сальсой.

Тостер

Кухонный электрический прибор для приготовления тостов. История тостера началась тогда, когда человечество решило облегчить себе задачу обжаривания на огне ломтиков хлеба. Известно, что поджаренным хлебом лакомились ещё древние египтяне и римские легионеры в военных походах. Позже колонизаторы научили этому коренных жителей Америки, а со временем жареные ломтики хлеба, на которые намазывали всё что возможно, стали одним из самых популярных блюд в американской кухне. Тогда тосты поджаривали, насадив на вилки или специальные держатели и закрепив на специальном устройстве, которое располагалось на горячей каменной плите над очагом. Такой «тостер» снабжался длинной ручкой, чтобы повар не обжигал руки.

В конце 1800-х годов в Америке прошла электрификация страны, а уже в 1893 году на Всемирной выставке в Чикаго посетители смогли познакомиться с «электрической кухней», в которую входили жаровня, кофейник, электрический гриль и другие приборы. Однако первый коммерчески успешный тостер появился только в 20-х годах прошлого века, когда электричество стало общедоступным.

Современный тостер представляет собой устройство, в которое помещаются ломтики хлеба и прогреваются с обеих

сторон с помощью инфракрасных либо открытых спиральных нагревательных элементов до желаемой степени – от лёгкого прогревания до образования хрустящей корочки. Как правило, тостеры снабжены автоматически срабатывающим устройством, прекращающим нагрев через заданное время и предотвращающим сгорание хлеба. Некоторые тостеры дополняются специальными решётками, устанавливаемыми сверху, для подогрева булочек.

Тофу

Соевый творог, производимый из соевого молока путём добавления в него сгущающего вещества. Этот продукт лучше всего знаком вегетарианцам и любителям азиатской кухни. Родиной соевого творога считается Китай. Там употреблять этот продукт стали ещё за 200 лет до н. э. Существует версия истории о том, как впервые приготовили тофу. Согласно ей, один из китайских поваров добавил для аромата в пюре из соевых бобов нигари – сгущающее вещество. В результате пюре свернулось, и получился новый продукт, напоминающий по консистенции творог.

Сегодня тофу – один из самых популярных соевых продуктов, который широко используется для приготовления разных блюд благодаря своему нейтральному вкусу и отсутствию аромата. Кроме того, тофу отличается свойствами, ставящими его в один ряд с самыми полезными продуктами. В соевом твороге содержатся все 9 аминокислот, необходимых человеку для поддержания здоровья. Это богатый источник кальция, железа и витаминов группы В. Соевый творог можно назвать идеальным продуктом для тех, кто страдает лишним весом и заболеваниями сердца, поскольку в нём содержится минимум калорий. Регулярное употребление тофу является отличной профилактикой рака, остеопороза, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Он служит прекрасной альтернативой обычному творогу для тех, кто страдает аллергией и непереносимостью лактозы.

В кулинарии соевый творог нашёл широкое применение. Его варят, тушат, жарят, запекают, маринуют, добавляют в салаты и первые блюда. Готовят с ним и десерты.

Как хранить

Тофу обычно продаётся в герметичной упаковке. Если её вскрыли, то употребить продукт нужно как можно скорее. Чтобы продлить срок хранения, можно поместить остатки тофу в стеклянную банку и залить водой, которую следует менять каждый день. При таких условиях он сохранит свежесть в течение 7–10 дней.

Фаршированный тофу

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

600 г тофу
растительное масло для фритюра
100 г бобовых ростков
1 огурец среднего размера
соль по вкусу

Для соуса
4 небольших красных перчика чили
2 зубчика чеснока
3 ст. л. воды
2 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. томатного соуса
0,5 ч. л. соли
1,5 ст. л. сахара

Калорийность: 123 ккал

• Тофу разрезать на прямоугольники, каждый разделить по диагонали на два треугольника. Обсушить, немного посолить.

• Для соуса перцы чили очистить от семян, нарезать. Чеснок очистить. Выложить перец и чеснок в блендер, измельчить. Добавить воду, уксус, томатный соус, соль и сахар, перемешать в однородную смесь.

• Кусочки тофу обжаривать во фритюре до золотистого цвета в течение 4 минут, выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла, слегка остудить. В каждом кусочке сделать надрез.

• Бобовые ростки бланшировать в кипящей воде 10 секунд, обдать холодной водой. Огурец вымыть, нарезать сломкой.

• Кусочки тофу нафаршировать смесью огурца и бобовых ростков, подать тёплыми. Соус подать отдельно.

Суп с тофу и грибами

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г шампиньонов
1 стебель лука-порея (белая часть)
0,5 зелёного сладкого перца
0,5 жёлтого сладкого перца
3–4 зубчика чеснока
растительное масло
1 л воды или овощного бульона
2 ст. л. соевого соуса + для подачи
1 пучок кинзы
1 ч. л. тёмного кунжутного масла + для подачи
200 г «шёлкового» тофу
горсть кунжута для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 42 ккал

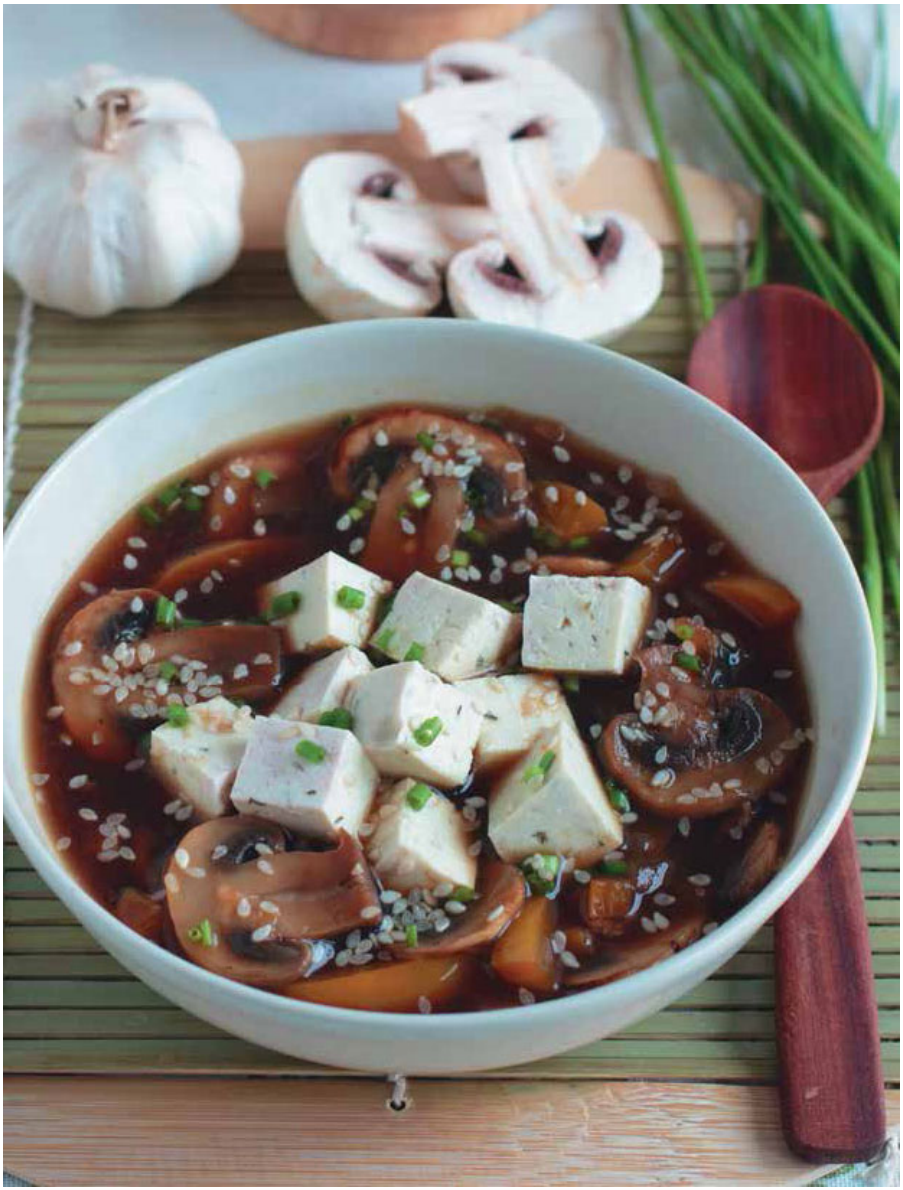
• Грибы очистить, удалить твёрдую часть ножки, шляпки нарезать пластинками. Лук-порей вымыть, тонко нарезать. Перец очистить, тонко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.

• В кастрюлю с толстым дном влить растительное масло, обжаривать лук-порей в течение 2 минут, добавить грибы и сладкий перец. Тушить 3–4 минуты, добавить чеснок, готовить ещё 1 минуту.

• Влить холодную воду или бульон, довести до кипения. Затем уменьшить огонь до среднего, влить соевый соус, накрыть крышкой, варить 5–7 минут. Добавить соль по вкусу.

• Кинзу промыть, стряхнуть, удалить жёсткую часть стеблей, мелко порубить. Высыпать в суп, приправить кунжутным маслом. Снять с огня и дать настояться 15–20 минут.

• Тофу нарезать небольшими кубиками. Разлить суп по тарелкам, добавить тофу, посыпать кунжутом, подать к столу. По желанию приправить соевым соусом и кунжутным маслом.



Тоффи

Популярная мягкая конфета, разновидность ириса. Тоффи имеет светло-коричневый цвет, а готовят такие конфеты из смеси сахара, сливочного масла и воды.

Время приготовления: 40 мин + застывание

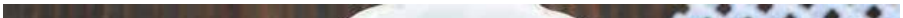
0,5 стакана воды
0,5 стакана молока
2 стакана сахара
4 ст. л. сливочного масла
2 ч. л. ванильного сахара
растительное масло
100 г очищенного миндаля или фундука

Калорийность: 450 ккал

• Воду и молоко влить в кастрюлю, добавить сахар, сливочное масло, ванильный сахар. Подогревать на огне, пока ингредиенты не растворятся, затем довести смесь до кипения. Продолжать варить, периодически помешивая, чтобы смесь загустела. Держать на огне до тех пор, пока она не приобретёт коричневый оттенок, затем снять с огня и интенсивно перемешать.

• Форму обильно смазать растительным маслом. Перелить смесь в форму, остудить, убрать в морозилку на 30 минут. Достать из морозилки, добавить орехи, перемешать и убрать в морозилку ещё на 30 минут.

• Извлечь тоффи из формы, перевернув её. Нарезать на кусочки, подать к чаю или убрать в сухое прохладное место для хранения.



Травы

см. Пряная зелень.

Трайфл

Английский классический слоёный десерт, состоящий из бисквита или печенья, пропитанного фруктовым соком, вином или ликёром, сливочного крема, йогурта, хлопьев, фруктов, ягод, меренг и пр. Все ингредиенты укладываются слоями и чередуются. Подают трайфл в прозрачной посуде, чтобы слои были видны.

Десерт имеет весьма солидный возраст. Его рецепт впервые появился в Шотландии, в книге Томаса Доусона в 1576 году. Правда, то блюдо несколько отличалось от современного трайфла. Рецепт же, который используется сегодня, был опубликован спустя почти два столетия, в 1747 году в книге Ханны Гласс *The Art of Cookery*.

Малиново-творожный трайфл

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

400 г творога
5–6 ст. л. сахарной пудры
50 г сметаны
150 г мюсли
200 г малины

Калорийность: 145 ккал

• Творог протереть через сито, добавить сахарную пудру и сметану, взбить в однородную массу.

• В креманки выложить слоями мюсли, ягоды малины, творожный крем.

• Украсить ягодами, подать к столу.

Траттория

Ресторан итальянской кухни, отличающийся от классического отсутствием меню, невысокими ценами, упрощённым сервисом и «неформальной», домашней обстановкой. Это заведение, рассчитанное на постоянных клиентов и предлагающее им простую, но качественную и вкусную еду. Ассортимент подаваемых в траттории блюд достаточно широк. Это и паста, и традиционная пицца, и классические домашние десерты, а также итальянское вино. Траттория – обычное место для проведения шумных семейных праздников, встречи с друзьями и просто обеда в уютной обстановке.

Трдельник (трдло)

Традиционная чешская уличная еда, сладкое печенье, которое готовится на специальном толстом вертеле над углями. Аналогичные блюда существуют и в других кухнях, например, в венгерской и турецкой (под названием куртёшкалач).

Трепанг (голотурия)

Беспозвоночное животное типа иглокожие, известное также под названием «морской огурец».

Наиболее развит промысел трепангов у берегов Японии, Китая, Малайского архипелага и в южной части Тихого океана. Ловят трепангов и на Дальнем Востоке в России, здесь их активно выращивают в специальных рыбных хозяйствах.

В восточной медицине трепанг издавна использовался как действенное средство против многих тяжёлых недугов, по лечебной силе его часто сравнивают с женьшенем. В Китае его знают под названием «морской женьшень». Упоминания о чудодейственных свойствах трепанга встречаются в трактатах XVI века. Древние императорские династии Китая использовали настой из трепанга как омолаживающий эликсир, продлевающий жизнь. Исследования подтвердили, что ткани трепанга идеально насыщены микроэлементами и биологически активными веществами, чем объясняется омолаживающий эффект.

По составу минеральных веществ с трепангом не может сравниться ни один известный организм. Мясо трепанга содержит белки, жиры, витамины B_{12}, A, PP, минеральные элементы – фосфор, магний, кальций, йод, железо, медь, марганец. Жир трепанга богат ненасыщенными жирными кислотами, фосфатидами (примерно такими же насыщены натуральные растительные масла). Употребление трепанга в пищу способствует быстрому обновлению клеток и тканей тела.

В продажу поступают сушёные трепанги, покрытые угольной пылью, чтобы предохранить их от порчи. Таких трепангов выдерживают в холодной воде 24–30 часов, сменяя воду 2–3 раза; при этом они увеличиваются в объеме в несколько раз. Перед варкой разрезают брюшко и вычищают остатки внутренностей. С трепангами варят супы, готовят закуски и салаты. Свежих трепангов также готовить достаточно просто: их поочередно отваривают в пресной и подсоленной воде, по 10 минут в каждой, а затем очищают от кожицы и тушат с луком или с томатной пастой. Время тушения зависит от того, какой мягкости требуется получить трепанга, – чем дольше его тушишь, тем мягче он становится.

Трес лечес («три молока»)

Популярный во многих странах Латинской Америки десерт – бисквит, пропитанный тремя видами молока: концентрированным, сгущённым и цельным. Испанским в пироге осталось лишь название, он редко готовится на родине. А в странах, бывших испанскими колониями, это чрезвычайно распространённое блюдо. Особенно трес лечес известен как мексиканский свадебный торт.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

Для коржа
625 г пшеничной муки + для посыпки формы
1 ст. л. разрыхлителя теста
2 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. соли
4 яйца
250 г сахара
100 мл молока
сливочное масло для смазывания формы

Для пропитки
340 мл концентрированного молока
400 мл сгущённого молока
300 мл свежего молока

Для украшения
2 яичных белка
3 ст. л. сахарной пудры
3 ст. л. тёртой цедры апельсина или жареной кокосовой стружки

Калорийность: 263 ккал

• Муку соединить с разрыхлителем, корицей и солью, смесь просеять.

• Белки отделить от желтков. Желтки с 4 ст. ложками сахара взбить в светлую пену. Отдельно с оставшимся сахаром взбить белки в крепкую пену, до мягких пиков. Добавляя во взбитые белки по 1 ст. ложке желтков, осторожно перемешать массу снизу вверх. Затем по очереди в 3 приёма добавить мучную смесь и

молоко.

• Разъёмную форму для выпечки смазать маслом и присыпать мукой. Влить в форму тесто и резким движением прокрутить её несколько раз вокруг своей оси, для того чтобы тесто равномерно распределилось.

• Выпекать бисквит в духовке при 180 °С около 40 минут. Проверить готовность деревянной палочкой. При необходимости печь бисквит немного дольше. По готовности достать форму из духовки, извлечь бисквит, остудить на решётке.

• В отдельной посуде соединить все ингредиенты для пропитки.

• Бисквит переложить на блюдо для подачи. В несколько приёмов залить корж пропиткой.

• Для украшения взбить белки с сахарной пудрой до устойчивых пиков. Пропитанный корж обмазать белковой глазурью и посыпать апельсиновой цедрой или кокосовой стружкой.

Треска

Рыба семейства тресковых. Треска – рыба морская, и водится в умеренных областях Атлантического океана. Благодаря морским течениям, треску вылавливают во многих странах, в последние годы также предприняты попытки искусственного её разведения.

Треска известна человечеству с незапамятных времён. Именно она стала причиной морских походов викингов. Исследователи связывают с поиском трески открытие новых континентов, установление новых торговых морских путей и даже появление многих стран.

Это уникальная рыба, так как в ней содержится полноценный белок и максимальное (из всех известных продуктов) количество витаминов A и D. Диетологи рекомендуют регулярно употреблять мясо и печень трески взрослым и детям с 3 лет. Мясо трески имеет малую жирность и считается диетическим. Не менее ценными являются печень трески и её икра. По полезным свойствам печень трески занимает лидирующее положение среди известных продуктов питания. Икра трески во многих странах считается даже более ценной, чем икра лососёвых рыб.

Употребление трески благотворно влияет на обмен веществ, нервную систему, укрепляет иммунитет, повышая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Ученые выяснили механизм действия компонентов масла печени трески на уровне суставной ткани и хряща. В основе целебного эффекта лежит угнетение процесса воспаления, составляющего основу артрита, снижение в крови концентрации маркёров воспаления. Кроме того, Омега-3 жирная кислота тормозит деятельность ферментов, разрушающих хрящевую ткань, и блокирует проведение болевого импульса в мозг.

Треска – самая популярная рыба в национальных кухнях многих стран, например, Португалии и Великобритании. Несмотря на сравнительно небольшой ареал добычи, треска широко известна по всему миру. Эта рыба поистине

универсальна. Из неё готовят супы, вторые блюда, закуски, салаты. Треску сушат, коптят, консервируют. Мясо трески готовить достаточно просто, главный принцип – делать это быстро.

Треска имеет ярко выраженный рыбный вкус и запах, поэтому при её приготовлении используют особые приёмы: чтобы их ослабить, рекомендуется отваривать треску в большом количестве воды, добавляя в бульон много разных специй, а также лук и корни сельдерея и петрушки.

Салат с печенью трески

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

2 огурца
1 ст. л. яблочного уксуса
4 яйца, сваренных вкрутую
небольшой пучок петрушки
несколько перьев зелёного лука
1 ст. л. оливкового масла
1 банка печени трески в собственном соку (120 г)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 415 ккал

• Огурцы нарезать на тонкие кусочки, смешать с уксусом, солью и перцем и оставить на 15 минут.

• Яйца очистить, нарезать крупно. Петрушку и лук мелко нарезать, смешать с огурцами, добавить оливковое масло и перемешать.

• Выложить салат в порционные тарелки, в каждую добавить яйца и сверху выложить печень трески.

Треска под соусом бешамель

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 кг филе трески
100 мл сухого белого вина
250 мл рыбного бульона
400 г свежих грибов
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса бешамель
350 мл молока
1 маленькая луковица
1–2 веточки петрушки
1 лавровый лист
щепотка тёртого мускатного ореха
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Рыбное филе нарезать на порционные куски, посолить, поперчить.

• В глубокой сковороде разогреть вино с рыбным бульоном. Положить куски рыбы и тушить 10–15 минут.

• Грибы измельчить в блендере или натереть на тёрке.

• В отдельной сковороде разогреть сливочное масло, припустить в нём грибы.

• Приготовить соус бешамель. В кастрюлю налить молоко, луковицу очистить, разрезать на 4 части, петрушку вымыть. Положить в кастрюлю лук, петрушку, лавровый лист, мускатный орех, приправить солью и перцем по вкусу.

• Медленно довести соус до кипения, сразу снять с огня и дать настояться 30–40 минут. Протереть через сито.

• Разогреть в кастрюле оставшееся сливочное масло, добавить муку, обжаривать 2–3 минуты. Снять с огня, тщательно перемешивая, разбавить молоком, в котором варились пряности. Вернуть на огонь, довести до кипения, варить 2–3 минуты.

• Добавить в соус пюре из грибов, хорошо размешать.

• На дно формы для запекания вылить часть соуса, выложить

филе, залить оставшимся соусом. Запекать филе в духовке при 160–180 °С около 15 минут. Подать блюдо на стол горячим.

Трипл сек

Бесцветный апельсиновый ликёр. В основу напитка входят сушёные корки горького и сладкого апельсинов, добываемых в Карибском море на острове Кюрасао. Название ликёра происходит от французского словосочетания *triple sec*, что в буквальном переводе означает «тройной сухой». Это имя было выбрано, чтобы подчеркнуть трёхступенчатый метод очистки (дистилляции) спирта, являющегося основой напитка.

Несмотря на то, что французский ликёр был изобретён ориентировочно между 1834–1848 годами, массовое признание его создатель, Жан-Батист Комбье, получил гораздо позже, в 1878 году, на Всемирной выставке в Париже, где проходила дегустация ликёра.

Чаще всего трипл сек можно встретить в составе популярного коктейля «Маргарита» *(см. Маргарита)* и других коктейлей, но и в чистом виде напиток не менее вкусен.

Тролль-крем

Традиционный норвежский десерт из клюквы или брусники, обязательное рождественское угощение.

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

2 стакана клюквы
3 ст. л. сахарной пудры
2 яичных белка
несколько капель ванильного экстракта
листья мяты для украшения

Калорийность: 112 ккал

• Половину стакана клюквы смешать с 1 ст. ложкой сахарной пудры. Оставшуюся клюкву перемолоть в блендере.

• Белки взбить с оставшейся пудрой до устойчивых пиков, продолжая взбивать, добавить клюквенное пюре, затем ванильный экстракт.

• Разложить десерт по высоким стаканам, сверху добавить клюкву.

• Украсить десерт листьями мяты и подать на стол.

Трубач

Семейство морских брюхоногих моллюсков. Это единственный плотоядный моллюск. Большая популяция трубачей живет в водах Северного и Баренцева морей, здесь и организован их промысел. Активно добывают морепродукт в водах Шотландии, Великобритании и Ирландии. Немало особей водится в устье Темзы, там их вылов идёт круглый год.

Семейство трубачей довольно разнообразно, включает в себя до 100 видов. В основном это крупные особи, обитающие в морской воде, но среди моллюсков есть и пресноводные виды.

Трубач ценится за высокое содержание белка и жирных кислот. В его мясе много витаминов А, группы В, С, К, РР, Е; а также минералов, особенно селена, магния и цинка. Трубач очень популярен среди спортсменов, так как благодаря высокому содержанию гликогенов его мясо быстро восстанавливает силы. Употребление трубачей усиливает защитные механизмы организма и улучшает иммунитет. Кроме того этот моллюск является сильнейшим афродизиаком.

Деликатес входит в состав традиционных блюд восточной и средиземноморской кухонь. Из мяса трубача готовят салаты, вторые блюда, супы и выпечку.

Трубочка

1) Одноразовое изделие, используемое для питья жидкостей, чаще всего коктейлей. Иногда трубочки называют соломинками. Примечательно, что первыми трубочками как раз и были соломинки или другие полые части растений, через которые жидкости пили ещё в Древнем Египте.

В конце XIX века владелец фабрики по производству бумажных сигаретных мундштуков из Вашингтона случайно свернул в трубочку лист бумаги и использовал её вместо ржаной соломинки для своего напитка, тем самым положив начало целой империи. Марвин Стоун, начавший производить трубочки для напитков, буквально за 4 года стал самым богатым фабрикантом Америки, позже именно он открыл первую в стране киностудию.

В 1930-е годы другой американец, Джозеф Фридман, придумал новшество – гофрированную часть трубочки, позволяющую сгибать её под любым углом. Он запатентовал своё изобретение, но оно долго не могло найти применения, пока в 1947 году такие трубочки не начали использоваться для кормления лежачих пациентов больниц.

В наши дни трубочки выпускают в основном из пластика.

2) Форма кондитерских изделий. Чаще всего трубочки делают из слоёного теста. Как правило, их начиняют сладкими кремами и наполнителями. Также это самая популярная форма сворачивания вафель.

Вафельные трубочки с варёной сгущёнкой

На 10–12 шт.
Время приготовления: 45 мин

200 г сливочного масла
5 яиц
300 г сахара
300 г пшеничной муки
щепотка ванилина
1 банка варёного сгущённого молока

Калорийность: 380 ккал

• Растопить сливочное масло, но не доводить до кипения. Постоянно помешивая венчиком, влить в масло яйца, сразу добавить муку, сахар и ванилин, вымешать мягкое тесто, по консистенции похожее на сметану.

• С помощью вафельницы испечь из теста тонкие круглые вафли. Горячими свернуть их в трубочки и дать полностью остыть.

• Остывшие трубочки с помощью кондитерского мешка или чайной ложечки наполнить варёной сгущёнкой. Подавать к чаю.

Трюфель

1) Род сумчатых грибов. Съедобной и деликатесной считается подземная часть трюфеля. Это особое плодовое тело гриба способно придать блюдам удивительный вкус. На разрезе его ткань напоминает мрамор и состоит из чередующихся светлых и тёмных прожилок. Светлые прожилки называют «внутренними венами», а тёмные – «наружными». В России встречается только один вид гриба – трюфель летний, он съедобный, но не такой ароматный, как перигорский, пьемонтский и зимний трюфели, которые собирают в дубовых и буковых рощах Южной Франции, Швейцарии и Северной Италии. Цена некоторых трюфелей может исчисляться тысячами евро за килограмм.

Вкусовые и лечебные свойства трюфелей знали ещё в Османской империи. С тех пор и предпринимаются попытки искусственного разведения этих грибов. Однако это практически невозможно, так как трюфель образует мицелий (грибницу) только с деревьями, поражёнными особыми грибками, которые, в свою очередь, способны сильно повредить сельскохозяйственные угодья. Искусственно разводить начали гибридные формы трюфеля, которые по вкусовым качествам уступают «диким» видам, но они на порядок дешевле. Сегодня основными поставщиками трюфелей выступают США и Китай.

По сути трюфель – это условно плотоядный гриб, именно его способность питаться производными веществами грибков и бактерий обуславливает его вкус и запах. Проще говоря – чем опаснее для природы микроорганизм, к которому «притянуло» трюфель, тем гриб вкуснее.

С XV века во Франции и Италии трюфели собирали, используя феноменальный нюх свиней, которые могли учуять этот гриб даже на очень большой глубине. Позднее для сбора трюфелей было выведено несколько специальных пород собак, и в наши дни для поиска трюфелей используют именно их, так как, в отличие от свиней, они не едят ценные грибы.

Различают два вида трюфелей – чёрный и белый. Первый как раз и выступает особым деликатесом во французской и итальянской кухнях. Второй иначе называют польским, так как чаще всего он встречается на территории этой страны, а также на Украине и в Беларуси. Его же можно встретить и в Подмосковье, например, в окрестностях Сергиева Посада.

Рекордная цена трюфеля составила 330 000 долларов за уникальный гриб весом в 1,5 кг, купленный инкогнито из Гонконга в 2007 году на традиционном благотворительном

аукционе, который в ноябре проводят в Альбе с трансляцией на Лондон и Гонконг. Правила трюфельных аукционов везде одинаковы: грибы должны быть представлены с полной «родословной» (указание веса до грамма, имя нашедшей его собаки и указание дерева, под которым он был найден).

В кулинарии трюфель применяют для приготовления различных блюд, от закусок и супов до выпечки. Популярнее всего белые сливочные соусы с трюфелями и паштет из трюфелей. Тонкими ломтиками свежего трюфеля принято дополнять блюда из яиц и некоторые виды пасты. Также трюфели заготавливают, часто грибы маринуют в масле или засаливают.

2) Шоколадная конфета округлой формы с начинкой из ганаша – крема из шоколада, сливок и сливочного масла. Конфеты были названы в честь одноимённого гриба благодаря схожему внешнему виду. Впервые трюфели были изготовлены в 1895 году во Франции в городе Шамбери. Но широкую популярность они получили только несколько лет спустя, после того как в Англии в Лондоне в 1902 году был открыт магазин, специализирующийся на шоколадных конфетах, в особенности на шоколадных трюфелях. До середины XX века конфеты делали только в кондитерских, но сегодня существует много рецептов домашних шоколадных трюфелей.

Шоколадные трюфели

На 10–12 шт.
Время приготовления: 10 часов

200 г сливок 30 % жирности
2 плитки горького шоколада
30 г сливочного масла
2 ст. л. коньяка
какао-порошок для обваливания

Калорийность: 311 ккал

• Сливки довести до кипения. В горячие сливки натереть шоколад и перемешать до однородной массы. Добавить сливочное масло, вымешивать до полного его растворения (если масса остыла, поместить её на водяную баню). Добавить коньяк, перемешать.

• Поместить массу в холодильник на 6–7 часов.

• Смазав руки сливочным маслом, сформировать из массы шарики размером не более грецкого ореха, обвалять их в какао и убрать в холодильник на 1–1,5 часа.

ВНЕДРЯЯ НОВОЕ

Трюфельное масло

Масло, ароматизированное трюфелем. Как правило, трюфельное масло изготавливают из оливкового, добавляя в него кусочки чёрного трюфеля. Но в середине прошлого века исследователи определили вещество, которое придаёт трюфелям их особый аромат, – 2,4-дитиапентан. Сегодня подавляющее большинство трюфельного масла готовят с добавлением не натуральных грибов, а синтезированного ароматического дитиапентана.

Трюфельное масло используют для ароматизации холодных и горячих блюд, как доступную по цене альтернативу натуральному трюфелю.

Тузлук

Насыщенный раствор соли, применяемый для засаливания рыбы. В Астраханской области тузлуками также называют особые ёмкости и ямы, используемые для её засолки.

Тулма

Татарские традиционные голубцы, для начинки которых, в отличие от долмы, используется только баранина.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 большой рыхлый кочан капусты (около 2 кг)
2 большие луковицы
1 ст. л. растительного масла
800 г бараньего фарша
100 г риса
3–4 ст. л. сливочного масла
2 яйца
2 ст. л. томатной пасты
2 средние моркови
100 мл сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 169 ккал

• Кочан капусты вымыть, разобрать на листья, срезать толстые прожилки. Бланшировать листья в большом количестве кипящей воды в течение 3–5 минут, затем переложить в дуршлаг, дать стечь воде и охладить.

• Одну луковицу очистить, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле. В миске соединить фарш и лук, посолить и поперчить по вкусу, хорошо вымешать. Рис отварить до полуготовности, смешать с фаршем.

• В середину каждого капустного листа выложить начинку, свернуть конвертом.

• В сковороде разогреть половину сливочного масла. Яйца взбить. Обмакивать голубцы во взбитые яйца и жарить с обеих сторон до золотистого цвета (5–7 минут).

• В глубокой кастрюле разогреть оставшееся сливочное масло. Томатную пасту развести в половине стакана воды, влить в кастрюлю. Оставшуюся луковицу и морковь очистить, лук мелко нарезать, морковь натереть на тёрке. Выложить в кастрюлю овощи, пассеровать 3–4 минуты. Влить сметану, посолить, поперчить по вкусу.

• Выложить в кастрюлю голубцы и тушить на слабом огне ещё около 30 минут. Подавать блюдо к столу горячим.

Тулумба

Классический десерт многих средиземноморских стран: Турции, Кипра, Македонии, Албании и др., «барабанчики» из заварного теста, пропитанные сиропом.

Тулумба татлысы

(блюдо турецкой кухни)

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

180 мл воды
0,5 ч. л. соли
100 г сливочного масла
500 г пшеничной муки
5 яиц
2 ст. л. картофельного крахмала
2 стакана растительного масла

Для сиропа
1,5 кг сахара
1 л воды
сок 0,5 лимона

Калорийность: 389 ккал

• Воду соединить с солью и размягчённым сливочным маслом, довести смесь до кипения на сильном огне.

• Всыпать в воду муку, перемешать и заварить тесто, интенсивно его перемешивая и подсушивая на минимальном огне в течение 2–3 минут, затем снять с огня и остудить.

• По одному ввести в тесто яйца, каждый раз перемешивая тесто до однородности. Затем добавить крахмал, тщательно размешать и переложить в кондитерский мешок.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло, отсадить в него полоски теста длиной 4–5 см и жарить на среднем огне со всех сторон до золотистого цвета, затем выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.

• Приготовить сироп. Сахар растворить в воде, затем добавить лимонный сок и охладить.

• Готовые «барабанчики» поместить в сироп, дать им пропитаться в течение 10–15 минут. Затем выложить на блюдо и подать к столу.

Тульский пряник

см. Пряник.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.